

Unelmien Startti-kuntosalikurssi aloittelijoille

Annina Ruhtila

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
Syksy 2016



Tekijä(t) Annina Ruhtila	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Unelmien Startti-kuntosalikurssi aloittelijoille	Sivu- ja liitesivumäärä 40 + 4
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Unelmien Startti-kuntosalikurssi toimeksiantaja Forever Herttoniemen kuntosalilla. Kurssin tarkoituksena oli saada aloittelijat innostumaan liikunnasta kahdeksan viikon pienryhmävalmennuksen aikana. Kurssi sisälsi harjoitusohjelman, ravinto-ohjeet, henkilökohtaisen tapaamisen ohjaajan kanssa, kehonkoostumusmittaukset kurssin alkuun ja loppuun, kuusi pienryhmäharjoitusta sekä kuntosalin ja ryhmäliikunnan vapaan käytön kahdeksan viikon ajalle. Työn tavoitteena oli arvioida kurssin toimivuutta palautekyselyiden avulla sekä lisäksi selvittää osallistujien liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä – Kuinka motivoida heidät liikkumaan kahdeksassa viikossa?</p> <p>Opinnäytetyöprojektin suunnittelu alkoi marraskuussa 2015, jolloin opinnäytetyön tekijää pyydettiin mukaan suunnittelemaan ja ohjaamaan kurseja Forever-kuntoklubilla Herttoniemessä. Kurssin suunnitteluvaiheessa luotiin aloittelijoille suunnattu kuntosaliohjelma, ravinto-ohjeet sekä teemat pienryhmäharjoituksiin. Suunnitteluvaihe sisälsi myös käytännön asioiden hoitamista, kuten aikataulun suunnittelua ja materiaalin tuottamista kurseja varten.</p> <p>Ensimmäiset kurssit alkoivat tammikuussa 2016 ja viimeiset kurssit jatkuivat aina kesäkuulle asti. Kirjallisuuskatsausta työstettiin samalla kurssien pyöriessä kevään aikana ja raportointiosuuden teko alkoi kesällä kurssien päättyttyä. Syksyllä kirjallisuuskatsaus sekä projektin raportointiosuus valmistuivat. Projektin lopuksi pohdittiin kurssin toimivuutta erityisesti liikuntamotivaation näkökulmasta, kurssin jatkokehitysehdotuksia sekä koko vuoden kestävää opinnäytetyöprojektia kokonaisuudessaan. Opinnäytetyö valmistui marraskuussa 2016.</p> <p>Kurssin osallistujilta saadun palautteen perusteella Unelmien Startti-kuntosalikurssi oli onnistunut ja asiakkaat olivat kokonaisuuteen hyvin tyytyväisiä. Jokainen palautekyselyyn vastanneista kertoi innostuneensa liikunnasta kurssin aikana. Kehityskohteita löytyi kuitenkin esimerkiksi ravitsemuksen osalta, johon olisi toivottu tarkempaa seurantaa. Myös riittävän konkreettisiin tavoitteisiin sekä kehityksen seurantaan tulisi jatkossa kiinnittää tarkempaa huomiota, jotta jokainen asiakas saavuttaisi tavoitteensa.</p> <p>Osallistujien liikuntamotivaatiosta saatiin kyselyiden avulla tärkeää tietoa. Tunneperäiset liikuntamotiivit korostuivat niin aiemmin tehdyissä tutkimuksissa kuin opinnäytetyöprojektissa. Myös liikuntamotivaatioon vahvasti liittyvän sisäisen motivaation osatekijöiden merkitys kietoutui teoriasta käytäntöön. Vastausten perusteella kurssin aikana osallistujien motivaatioon vaikuttivat positiivisesti sekä pätevyyden että sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet. Vaikka varsinaisesti motivaatiota ja motivoitumista on hankala mitata, voidaan palautteiden perusteella todeta, että kurssi oli onnistunut ja aloittelijoiden motivoinnissa onnistuttiin hyvin.</p>	
Asiasanat Kuntosalikurssi, liikuntamotivaatio, motivointi, aloittelijat.	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Aloittelijan kuntosaliharjoittelu	3
2.1	Aloittelijan harjoitusohjelma.....	4
2.2	Terveellinen ruokavalio harjoittelun tukena	4
2.3	Lepo ja palautuminen.....	6
3	Motivaatio.....	8
3.1	Motiivit	8
3.2	Liikuntamotivaatio	10
3.2.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	11
3.2.2	Itsemääräämisteoria.....	12
4	Motivointi.....	14
4.1	Tavoitteen asettaminen.....	14
4.2	Motivoiva ohjaus ja ohjaajan rooli.....	15
5	Opinnäytetyön tavoitteet ja toimeksiantaja	18
6	Opinnäytetyön toteutus	19
6.1	Projektin suunnittelu ja aikataulu	19
6.2	Projektin tuotos – Unelmien Startti-kuntosalikurssi.....	20
7	Arviointi ja tulokset	22
7.1	Kurssin alkukysely	22
7.2	Kurssin loppukysely	24
8	Pohdinta.....	32
	Lähteet	37
	Liitteet.....	41
	Liite 1. Unelmien Startti-kurssin esite	41
	Liite 2. Alkukysely.....	42
	Liite 3. Loppukysely.....	43

1 Johdanto

Liikunnan vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja sairauksien ehkäisyyn on tutkittu paljon. Tutkimustulokset puhuvat liikunnan puolesta ja sen vuoksi ihmisiä yritetäänkin jatkuvasti saada liikkeelle. (Tartia-Jalonen 2015, 45.) Vaikka liikunnan hyödyt ja terveysvaikutukset ovat yleisesti tiedossa, eivät kaikki siltikään liiku terveytensä kannalta riittävästi (Aaltonen 2013, 59). Yksi merkittävä tekijä, joka vaikuttaa ihmisten liikkeelle lähtemiseen sekä liikunnan jatkamiseen, on motivaatio (Aalto & Seppänen 2013, 19).

Vaikka monet ihmiset liikkuvatkin terveytensä kannalta liian vähän, on vapaa-ajan harrastuksista esimerkiksi kuntosaliharjoittelun suosio noussut viime vuosien aikana. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 15) mukaan kuntosaliharrastajien määrä on lisääntynyt 47 000 uudella harrastajalla vuosittain. Sekä nuoret että vanhemmat ihmiset harjoittelevat nykyään kuntosalilla (Tartia-Jalonen, 2015, 45). Varsinkin vuodenvaihteen kynnyksellä kuntosalit täyttyvät innokkaista uuden terveellisemmän elämän tavoittelijoista ja alkuinnostus on käsin kosketeltavaa. Mihin innokkaat salitreenaajat katoavatkaan helmikuun saapuesssa?

Monet kuntosaliharjoittelua tai mitä tahansa uutta liikuntaharrastusta aloittavat kompastuvat usein alkuinnostuksen hurmiossa moniin aloittelijoille tyypillisiin virheisiin. Harjoittelu aloitetaan monesti liian intensiivisesti vailla selkeitä välitavoitteita ja myös tuloksien odotetaan näkyvän heti. Sitten, kun tavoite ei täytykään, turhaudutaan ja palataan takaisin vanhoihin tapoihin. Jo pian helmikuun puolella, mutta viimeistään maaliskuun koittaessa kävijämäärät kuntosaleilla vähenevät. Keväämmällä kuitenkin avautuu taas uusi mahdollisuus aloittaa terveellisempi elämä, sillä kohta pitäisikin ehtiä jo kesäkuuntoon.

Sama kaava toistuu joka vuosi, ehkä jopa joka maanantai ja seuraavana päivänä on aina hyvä päivä aloittaa. Jo se, että kokematon liikkuja uskaltautuu kuntosalin ovista sisään tai lenkkipolulle asti, on todella hieno asia. Kysymys kuuluukin, miten heidät saataisiin innostumaan liikunnasta siten, että alkuinnostus kehittyisi terveyttä edistäväksi, läpi elämän kestäväksi liikuntamotivaatioksi?

Monilla kuntosaleilla järjestetään aloittelijoille suunnattuja kertaluontoisia kuntosalin starttikursseja, jonka jälkeen harjoittelu jää asiakkaan omalle vastuulle. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida kahdeksan viikon mittainen Unelmien Startti-kuntosalikurssi toimeksiantaja Forever Herttoniemen kuntoklubilla. Kurssin tarkoituksena on varmistaa, että aloittelijat saavat tarpeelliset tiedot ja taidot kuntosaliharjoittelusta, pääsevät turvallisesti alkuun ja innostuvat liikunnasta siten, että haluavat ja pystyvät

jatkamaan sitä myös itsenäisesti tammikuun alkuinnostuksen jälkeen. Unelmien Startti-kurssi luodaan kuntosalin asiakkaita varten lunastamaan Forever Kuntoklubin lupauksia: ”Meillä onnistut” sekä ”Me emme jätä”. Kurssin tarkoituksen pohjalta kysymys kuuluukin – Kuinka motivoida aloittelijoita liikkumaan?

2 Aloittelijan kuntosaliharjoittelu

Liikunnan tulisi olla osa jokaisen ihmisen elämää, sillä sen avulla pystymme vaikuttamaan edesauttavasti sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiimme. Liikunnan avulla esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta paranee, tuki- ja liikuntaelimistö vahvistuu sekä fyysisen kunnon lisäksi myös mieliala kohenee. (Häyrinen & Kemppinen 2007, 5-7.) Jo yksikin liikuntasuoritus vaikuttaa kehoomme myönteisesti, mutta säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla edistetään terveyttä ja toimintakykyä (UKK-instituutti 2014a).

Liikuntaa tulisi harrastaa monipuolisesti terveysliikuntasuositusten mukaisesti. Viikoittainen liikuntapiirakka (Kuva 1.) sisältää sekä kestävyyskuntoa että lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa. Lihaskuntaa tulisi harjoitella ainakin kaksi kertaa viikossa ja esimerkiksi kuntosaliharjoittelu on siihen yksi hyvä vaihtoehto. (UKK-instituutti 2014b.)



Kuva 1. UKK-instituutin viikoittainen liikuntapiirakka. (UKK-instituutti 2014b.)

Kuntosaliharjoittelu sopii lähes kaikille iästä ja kunnosta riippumatta. Kuntosalilla on mahdollista tehdä sekä kestävyys- että voimaharjoittelua ja kehittää liikkuvuutta sekä tasapainoa, joten kuntosaliharjoittelu on hyvin monipuolinen tapa harrastaa liikuntaa. Lihaskuntaharjoittelu kuntosalilla on myös aloittelijoille hyvä liikuntamuoto, sillä joustavat harjoitteluajat mahdollistavat harjoittelun juuri itselle sopivina ajankohtina. (Häyrinen & Kemppinen 2007, 60.) Vaikka aloittelijalle liikunnan aloitus voi olla hyvin haastavaa, on se myös palkitsevaa, sillä nopea kunnon kehitys jo pienestäkin liikuntamäärästä kannustaa jatkamaan (Kalliokoski 2011, 90).

Aloittelijaksi tässä projektissa määritellään sellainen henkilö, joka ei ole aikaisemmin harjoitellut kuntosalilla tai, jonka harjoittelusta on jo jonkin verran aikaa. Aloittelijoiden kohdal-

la tulee huomioida etenkin harjoittelun nousujohteisuus, säännöllisyys sekä oikeanlainen harjoitusohjelma, sitä tukeva terveellinen ruokavalio, unohtamatta tietenkään lepoa ja palautumista (Nummenmaa & Seppänen 2014, 118).

2.1 Aloittelijan harjoitusohjelma

Aloittelijalle suunnatussa harjoitusohjelmassa olisi hyvä tehdä kehon kaikki lihasryhmät samalla harjoituskerralla. Kuntosaliharjoitus on suositeltavaa tehdä 2-3 kertaa viikossa ja liikkeitä ja harjoitusohjelmaa on hyvä myös vaihdella muutaman kuukauden välein, jotta harjoittelu on monipuolista ja tehokasta. Monien liikkeiden tekeminen on aloittelijalle alkuun varmasti haastavaa, mutta toistojen ja oikeiden liikeratojen myötä liikkeet tulevat vähitellen tutuiksi. (Virtamo 2009, 10-11.) Liikkeitä on hyvä opetella alkuun kevyillä painoilla 2-3 sarjaa 15-20 toistoa kerrallaan. Jokainen liike tulee tehdä huolellisesti ja keskittyen aina työskenteleviin lihaksiin. (Hiltunen 2001, 213-214; Hiltunen & Paakkunainen 1990, 89.)

Jokainen harjoitus tulee aloittaa alkulämmittelyllä ja päättää loppuverryttelyyn. Noin 10-15 minuutin alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho tulevaan harjoitukseen. Alkulämmittelyksi soveltuu esimerkiksi pyöräily, soutu tai reipas kävely. Pääasia on, että lämmittelyn aikana syke nousee ja lihakset lämpenevät, jotta vältetään erilaisilta revähdyksiltä ja vammoilta. Loppuverryttely ja venyttely tulee tehdä puolestaan lihasten palautumista varten. Harjoituksen päätteeksi on hyvä jäähdytellä kevyellä teholla ja tehdä lyhyet noin 10-15 sekunnin venytykset päälihasryhmille. (Virtamo 2009, 11-12.) Hyvä loppuverryttely nopeuttaa maitohapon poistumista lihaksista (Fogelholm & Rehunen 1996, 309).

Kuntosaliharjoitus suoritetaan yleisimmin paikkaharjoitteluna eli siten, että kaikki yhden liikkeen sarjat tehdään kerralla, ja sen jälkeen siirrytään seuraavaan liikkeeseen. Aloittelijoille sopii myös kiertoharjoittelu, joka tarkoittaa sitä, että liikettä vaihdetaan jokaisen liikkeen jälkeen ilman pidempää taukoa. (Niemi 2008, 97.)

2.2 Terveellinen ruokavalio harjoittelun tukena

Ravitsemuksella on merkittävä rooli liikuntaan liittyvien tavoitteiden saavuttamisessa. Fyysisiä tavoitteita on lähes mahdotonta saavuttaa ilman laadukasta ravintoa ja säännöllistä syömistä. Monesti terveellisen ruokavalion kulmakivet tunnetaan teoriassa hyvin, mutta käytännön toteutus osoittautuu usein haasteelliseksi. Keskeisimpiä liikkujan ravitsemukseen liittyviä asioita ovat energiansaanti, ravintoaineet ja nesteytys. (Aalto & Seppänen 2013, 31.)

Päivittäinen energiantarve on hyvin yksilöllistä ja se vaihtelee naisilla noin 2000-2500 kilokalorin välillä ja miehillä 2500:sta yli 3000 kilokaloriin riippuen muun muassa fyysisen aktiivisuuden määrästä (Aalto & Seppänen 2013, 34). Mitä suurempi liikuntasuorituksen teho ja kesto on, sitä suurempi on myös harjoituksesta aiheutuva energiankulutus (Nummenmaa & Seppänen 2014, 114). Kokonaisenergiansaanti ja -kulutus tulee huomioida erityisesti silloin, kun tavoitteena ovat painonhallinta, painonpudotus tai lihasmassan kasvattaminen (Aalto & Seppänen 2013, 34).

2-4 kertaa viikossa liikkuvalla tavallisella kuntoilijalla riittää yleisten ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio (Fogelholm & Rehunen 1996, 145). Vuonna 2014 päivitetty suomalaiset ravitsemussuositukset korostavat ravinnon energiatihyden vähentämistä ja ravintoainetiheyden lisäämistä. Myös ruoan rasvojen laatuun tulee kiinnittää huomiota korvaamalla tyydyttyneitä rasvoja tyydyttymättömillä rasvoilla. Lisäksi lihavalmisteen ja suolan käyttöä tulisi vähentää. Energiaravintoaineiden saantisuositukset jakautuvat siten, että kokonaisenergiansaannista hiilihydraatteja tulisi olla 45-60 %, rasvoja 25-40 % ja proteiineja 10-20 %. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

Hiilihydraatit ovat elimistön tärkein energianlähde ja niitä tarvitaan, oli tavoitteena sitten kunnon kohotus, lihaskasvu tai rasvattomampi vartalo. Jaksaminen ja suorituskky pysyvät tehokkaina, kun energiavarastot täytetään päivittäin, hyvillä hitaasti imeytyvillä hiilihydraateilla. Hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat muun muassa täysjyväviljatuotteet, vihannekset, juurekset, marjat sekä hedelmät. (Rönneberg 2015, 34.) Mitä rankempi liikuntasuoritus, sitä enemmän hiilihydraatteja tarvitaan (Aalto & Seppänen 2013, 34). Erityisesti viljavalmisteen käyttö edesauttaa myös palautumista raskaidenkin liikuntasuoritusten jälkeen (Fogelholm & Rehunen 1996, 145).

Ravintoaineista proteiinit ovat kaikkein keskeisimpänä niin painonhallinnassa kuin lihas kasvussakin. Proteiinien tehtävä on toimia kehon rakennus- ja suoja-aineina ja ne auttavat pitämään myös kylläisenä. Liikkuvalle hyviä proteiininlähteitä ovat muun muassa liha, kala, kanamuna, maitotuotteet sekä linssit ja pavut. Päivän jokaiseen ateriaan tulisi sisällyttää proteiinia. (Rönneberg 2015, 33-34.) Aktiiviliikkuvalle päivittäinen proteiinitarve on suurempi liikkumattomaan verrattuna (Fagerholm & Rehunen 1996, 147).

Rasvoja käytetään elimistön polttoaineena ja niillä on myös oma roolinsa rasvaliukoisten vitamiinien imeytymisessä sekä välttämättömien rasvahappojen lähteinä (Aalto & Seppänen 2013, 32). Ruokavaliossa rasvojen laatuun tulisi kiinnittää erityistä huomiota, sillä hyvälaatuiset rasvat vaikuttavat edistävästi sekä energiankulutukseen että lihasmassan kehitykseen (Rönneberg 2015, 35). Fyysinen aktiivisuus ei kuitenkaan yleensä nosta ras-

van tarpeen määrää. Hyvien rasvojen lähteitä ovat esimerkiksi oliiviöljy, rypsiöljy, siemenet, avokado ja kala. (Niemi 2008, 340.)

Ruokavalinnat ja syömisen ajankohta vaikuttavat suorituskyykyyn ja harjoituksen tehoon. Ennen liikunnan harrastamista tulisi syödä kevyttä, mutta tarpeeksi energiapitoista ja ravintoainerikasta ruokaa. Ihanteellisin ruokailuaika ennen liikuntasuoritusta on 3-5 tuntia ennen harjoitusta. (Fogelholm & Rehunen 1996, 300-301.) Tehokkaan harjoittelun lisäksi, oikein ajoitettu syöminen edesauttaa myös nopeampaa palautumista (Aalto & Seppänen 2013, 36).

Päivittäin olisi hyvä juoda vettä noin 2-3 litraa (Niemi 2008, 371). Liikkujan tulisi muistaa lisätä vedenjuontia harjoituspäivänä jopa litran verran, sillä hikoilu heikentää nestetasapainoa. Riittävä vedenjuonti harjoituksen aikana auttaa jaksamaan suorituksen tehokkaammin ja pidempään. (Rönnberg 2015, 36.) Lisäksi liikuntasuorituksen jälkeen on tärkeä juoda vettä, jotta nestetasapaino palautuu normaaliksi (Aalto & Seppänen 2013, 44).

2.3 Lepo ja palautuminen

Fyysisen kunnon kohottaminen ja säännöllisen liikunnan omaksuminen vaativat aikaa ja sitoutumista. Jotta tuloksiin päästään ja kehitystä tapahtuu, on sitouduttava myös huoltamaan kehoa. (Aalto & Seppänen 2013, 23.) Säännöllisestä harjoittelusta ja sitä tukevasta terveellisestä ruokavaliosta huolimatta kehitys tapahtuu kuitenkin levon aikana. Tärkein asia onkin harjoittelun ja levon yhdistäminen rasituksen ja palautumisen suhteen eli kokonaiskuormituksen säätely. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 87.)

Liikuntasuoritus kuluttaa kehon voimavaroja ja saa elimistössä aikaan pienimuotoisen stressireaktion ja tulehdustilan. Kunto ei siis kasva varsinaisen liikuntasuorituksen aikana vaan sen jälkeen levon ja ravinnon ansiosta, kun energiavarastot täyttyvät ja hormonitoiminta palautuu ennalleen. Riittävä lepo ja ravinto ovatkin keskeisessä asemassa kunnon kohottamisessa sekä lihasten vahvistamisessa. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 87.) Palautustoimenpiteiden tarkoituksena on korjata liikuntasuorituksen aikana elimistössä aiheutuneet vauriot (Aalto & Seppänen 2013, 24). Näitä toimenpiteitä voi olla alku- ja loppuverryttelyn, venyttelyn, ravinnon ja levon lisäksi myös esimerkiksi hieronta ja fysioterapia (Niemi 2008, 85).

Myös unella on merkittävä vaikutus liikuntasuorituksesta palautumiseen ja jokainen tarvitsee sitä jaksakseen sekä palautuakseen rasituksesta. Unen määrä on yksilöllistä ja sen kestoa merkittävämpi tekijä on unen säännöllisyys. Jatkuva vähäinen unen määrä heiken-

tää esimerkiksi aistitoimintoja, fyysistä ja henkistä suorituskkyä sekä oppimista. Liikunta-suoritusta voi haitata erityisesti univajeen aiheuttama lihaskoordinaation ja reaktioajan heikkeneminen. Uni ja lepo vaikuttavat vahvasti myös hormonitoimintaan ja sitä kautta rasituksesta palautumiseen. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 118.) Riittävä unen tarve on yksilöllistä ja sopiva määrä vaihtelee usein 7-9 tunnin välillä (Aalto & Seppänen, 29).

3 Motivaatio

”Motivaatio on alun perin johdettu latinalaisesta sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikkumista” (Ruohotie 1998, 36). Itse motivaatio-käsitettä on kuvattu useilla eri määritelmillä. Sitä luonnehditaan esimerkiksi tilaksi, ilmiöksi tai prosessiksi, joka vaikuttaa yksilön käyttäytymisen sekä toiminnan suuntaan, aktiivisuuteen ja pysyvyyteen. Motivaatio voi saada yksilön toimimaan innokkaasti ja pitkäjänteisesti tavoitteensa eteen. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16.) Motivaatio on se sytyttävä tekijä, joka osittain saa ihmisen ajattelemaan ja toimimaan juuri tietyllä tavalla (Aaltonen 2013, 59).

Motivaatiopsykologia tutkii ihmisen käyttäytymistä ja pyrkii selittämään tätä ilmiötä, miksi ihminen käyttäytyy tietyllä tavalla. Vaikka motivaatiota on tutkittu paljon, tutkijat eivät ole yksimielisiä motivaation synty-, ylläpito- tai estomekanismeista. Sen sijaan on kuitenkin useita teorioita, jotka lähestyvät motivaatiota hieman eri näkökulmista. (Carlsson & Forsell 2012, 166-167.) Nämä teoriat vaihtelevat aina klassisista lähestymistavoista modernin motivaatiopsykologian näkemyksiin. Klassisimpiin motivaatioteorioihin lukeutuvat muun muassa Sigmund Freudin psykoanalyysi, Maslow’n tarvehierarkia sekä behaviorismi. Freudin ja Maslow’n teorioissa korostuvat erityisesti yksilön sisäiset tarpeet ja vietit, kun taas behavioristisiin teorioihin liittyvät vahvasti esimerkiksi palkkiot ja rangaistukset. Tämän seurauksena kritiikki behavioristista näkemystä vastaan synnytti motivaatiotutkimuksen käytetyimmän lähestymistavan, sisäisen motivaation näkökulman. (Nurmi & Salmela-Aro 2005, 10-12.)

Vaikka motivaatioteoriat ovat vuosien mittaan kehittyneet, eivät motivaation arviointimenetelmät ole kehittyneet vastaavanlaisesti teorioiden rinnalla. Nykyään motivaation tutkimiseen ja mittaamiseen on käytetty esimerkiksi henkilökohtaisten projektien menetelmää, jossa motivaatiota arvioidaan muun muassa yksilön tavoitteiden kautta. (Salmela-Aro 2005, 28-29.) Suoraan motivaatiota ei voi kuitenkaan mitata tai havaita, vaan sitä pidetään enemmänkin käsitteellisenä mallina, jonka avulla pyritään ymmärtämään ja selittämään ihmisten käyttäytymistä. (Peltonen & Ruohotie 1992, 18.)

3.1 Motiivit

Motiivi on sanan motivaatio kantasana, ja sillä tarkoitetaan yksilön yleisen käyttäytymisen suuntaa virittäviä ja ylläpitäviä tekijöitä. Motiivit ovat niitä tiedostettuja tai tiedostamattomia tekijöitä, jotka ohjaavat toimintaa ja saavat yksilön toimimaan tietyn tavoitteen eteen. Ne voivat olla tarpeita, haluja, viettejä tai sisäisiä yllykkeitä, ja monesti niitä tarkasteltaessa

viitataan myös palkkioihin ja rangaistuksiin. Tämä motiivien kokonaisuus muodostaa tilan, motivaation. (Ruohotie 1998, 36-37.)

Liikkumisen tarve motivoi meitä liikkumaan. Varsinkin pitkän levon tai istumisen jälkeen voi tuntua hyvin voimakas tarve päästä liikkeelle. Aiemmin työnteko oli ruumiillisempaa ja tyydytti tätä tarvetta, mutta nykyään yleistynyt istumatyö ei liikuta meitä samalla tavalla. Liikkumisen tarve on toimintamotiivi, joka on merkittävä liikkeellepaneva voima esimerkiksi juuri vapaa-ajan harrastuksia tarkasteltaessa. (Madsen 1972, 54-55.) Pelkkä liikkumisen tarve ei kuitenkaan saa ihmistä välttämättä liikkeelle. Kun liikkumisen tai kunnon parantamisen tarve saa ihmisen lenkkipolulle tai kuntosalille asti, tulee siitä motiivi liikuntaharrastukselle. (Telama 1986, 152.)

Liikuntamotiiveja tutkittaessa on saatu selville, mitkä asiat liikunnassa kiinnostavat. Aikuis-ten kohdalla yleisimmiksi liikuntamotiiveiksi ylsivät rentoutuminen ja virkistyminen sekä ulkoiluun ja luontoon liittyvät tekijät. Näiden jälkeen yleisimpiä motiivitekijöitä olivat eri laji-en ominaisuudet ja liikuntaympäristö sekä kunto ja terveys. Yleisimpien motiivien lisäksi esille nousivat myös esimerkiksi hyödyt, kilpailu ja jännitys, tottumukset sekä sosiaaliset motiivit. (Telama 1986, 157-160.) Myös tuoreemmat tutkimustulokset tukevat aikaisempaa selvitystä, sillä englantilaisen tutkimuksen mukaan aikuisia motivoi liikkumaan esimerkiksi painonhallinta ja muut terveydelliset tekijät, sosiaaliset kohtaamiset sekä liikunnasta nauttiminen (Allender, Cowburn & Foster 2006, 830-831). Yhtäläisyyksiä tuloksiin löytyy myös kotimaisen liikuntalääketieteen väitöskirjatutkimuksen mukaan, jossa motivoivimmiksi tekijöiksi nousivat fyysinen kunto, psyykkinen hyvinvointi sekä jälleen kerran liikunnasta nauttiminen (Aaltonen 2013, 61).

Motiiveja voidaan luokitella esimerkiksi biologisiin, sosiaalisiin ja psykologisiin motiiveihin. Luokittelu ei kuitenkaan ole täysin yksiselitteistä, sillä osa motiiveista voi kuulua useampaan kategoriaan. Näitä aikuisten liikuntamotiiveja voidaan tarkastella esimerkiksi siitä psykologisesta näkökulmasta, ovatko ne kognitiivisia vai emotionaalisia (Niitamo 2005, 47). Kognitiivisiin eli tietoperäisiin motiiveihin liittyy esimerkiksi liikunnan merkityksen ja terveyden edistämisen pohtiminen sekä tietoinen tavoitteiden asettaminen. Liikunnan motiiveina voi tässä tapauksessa olla esimerkiksi painonpudotus tai sairauden tai kivun hoitaminen. Emotionaaliset eli tunneperäiset motiivit kuvaavat puolestaan liikunnan aikaansaamia tunnetiloja sekä elämyksiä. Liikunnan harrastamisen syynä on tällöin rationaalisen ajattelun sijaan jonkin tunteen kokeminen. Tunneperäisiä motiiveja ovat esimerkiksi jo aiemmin mainitut rentoutuminen sekä virkistyminen tai sosiaaliset motiivit. Vaikka liikunnan motiivit eivät aina ole edes tiedostettuja, liittyvät monet motiivitekijät kuitenkin tiettyyn tunnetilaan liikunnan aikana tai sen jälkeen. (Telama 1986, 152-153, 160.)

3.2 Liikuntamotivaatio

Motivaatio vaikuttaa merkittävästi yksilön liikuntakäyttäytymiseen ja etenkin liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseen. Liikunnan ja hyvinvoinnin kohdalla motivaatiolla tarkoitetaan liikkeelle lähtemistä, liikkumisen jatkumista sekä terveyttä edistäviä ruokavalintoja. Jos motivaatiota ei ole, toimintaakaan ei synny. (Aalto & Seppänen 2013, 19.) Itse liikuntamotivaatio-käsitteeseen liittyy kysymykset, mikä ihmisen saa liikkumaan ja mikä liikunnassa kiinnostaa (Telama 1986, 151). Vaikka liikunnan edut ja terveyshyödyt ovat yleisesti tiedossa ja tieteellisten tutkimusten pohjalta on laadittu terveyttä edistävät liikuntasuositukset, eivät monet siltikään ole aktiivisia ja liiku terveytensä kannalta riittävästi (Aaltonen 2013, 59). Monesti liikunta- ja hyvinvointiasioista puhuttaessa kuulee, että ihmisillä ei ole lainkaan motivaatiota. Tämä oikeastaan tarkoittaa sitä, että heillä ei ole motivaatiota nimenomaan liikuntaa tai ruokavaliomuutoksia kohtaan, vaan heidän motivaationsa on kohdistunut johonkin muuhun. Tosiasia on se, että jokaisella ihmisellä on motivaatiota, mutta sen kohde vain vaihtelee. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 76.)

Liikuntamotivaatiota tarkasteltaessa erot ihmisten motivaatiossa vaihtelevat suuresti. Osa ei liiku lainkaan tai liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, kun vastakohtaisesti taas osa liikkuu täysillä sisäisen palon ja nautinnon innostamana. Aktiivisesti ja vähäisesti liikkuvien motivaatiotekijöiden eroja tunnetaan varsin heikosti, vaikka juuri liikuntamotivaatio saattaisi olla yksi keskeisimmistä tekijöistä liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakäyttäytymisen eroavaisuuksia selitettäessä. Liikuntakäyttäytymiseen liittyvät kuitenkin motivaation lisäksi myös monet muutkin tekijät. Näitä voivat olla esimerkiksi perintötekijät, biologiset ominaisuudet (ikä ja sukupuoli), terveys, koulutustausta, aikaisemmat liikuntakokemukset ja tottumukset tai trendit. (Aaltonen 2013, 59-60.)

Jokaisella ihmisellä liikuntamotivaatio muodostaa omanlaisen, yksilöllisen elinkaaren. Vain hyvin harva motivoituu liikkumaan säännöllisesti läpi elämän ilman minkäänlaisia taukoja tai ainakaan vain ja ainoastaan harrastaen samoja liikuntalajeja. Näin ollen monesti liikuntamotivaation elinkaari muistuttaakin useasti nousevaa ja laskevaa kaavaa. On tärkeä tiedostaa, että alkuinnostuksen jälkeen motivaatio voi joutua jossain vaiheessa koetukselle. Sen vuoksi tämä on hyvä ymmärtää jo etukäteen ja pohtia sitä, miten toimimme, jotta saamme motivaation säilymään jatkossa. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 76-78.)

Motivaatio liikuntaa ja hyvinvointia kohtaan on tilanne- ja ympäristösidonnainen asia, sillä erilaiset vaiheet elämässä sekä muutokset ympäristössä voivat vaikuttaa ihmisen liikuntakäyttäytymiseen (Nummenmaa & Seppänen 2014, 78). Tilannemotivaatio vaikuttaa siihen, lähteekö ihminen sillä hetkellä liikkumaan ja, millä intensiteetillä hän liikkuu. Tähän liittyy

muun muassa erilaiset yllykkeet tai päinvastaisesti toimintaa rajoittavat tekijät. Tilanne-
motivaatioon voi vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti esimerkiksi säätila, liikunta-
varusteet, ohjaajan kehoitus tai liikuntapaikan etäisyys. Motivaatiota ja käyttäytymistä on
helpompi tarkastella, kun tiedostetaan myös vähäisen liikunnan, liikkumattomuuden tai
liikuntaa estävät tekijät. (Telama 1986, 151, 154.) Tutkimusten mukaan näitä liikuntaa
estäviä tekijöitä voivat olla muun muassa ajanpuute, terveydelliset rajoitteet, osaamisen
puute, motivaation puute, työajat, kiire ja laiskuus (Korkiakangas 2009, 104). Aikaisem-
massa tutkimuksessa esille nousivat myös esimerkiksi heikko itseluottamus aikaisempien
negatiivisten liikuntakokemusten seurauksena kuten kokemus siitä, että tuntee itsensä
ulkopuoliseksi kuntosalimaailmassa (Allender ym. 2006, 831).

Ympäristön muutosten ja vaihtelevien tilanteiden lisäksi myös suuret muutokset esimer-
kiksi työssä tai henkilökohtaisessa elämässä voivat hyvinkin aiheuttaa motivaation kohdis-
tumisen liikunnan sijasta muihin asioihin. On siis hyvä ottaa huomioon ja oppia tunnista-
maan se, että liikuntamotivaation kesto ja intensiteetti voivat vaihdella eri elämäntilantei-
den vaikutuksesta. Pysyvä motivaatio kuitenkin pohjautuu yksilön henkilökohtaisiin arvoi-
hin, eikä yksittäiset tekijät tai tilanteet voi sitä täysin horjuttaa (Nummenmaa & Seppänen
2014, 34, 76-78). Tätä pysyvää motivaatiota kutsutaan myös yleismotivaatioksi, joka saa
aikaan pysyvän mielenkiinnon toimintaa kohtaan. Yleismotivaatiota kuvaa esimerkiksi
säännöllinen liikunnan harrastaminen terveydellisistä syistä (Telama 1986, 151).

3.2.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Liikuntaa ja motivaatiota tarkasteltaessa, käytetään eniten malleja muun muassa sisäises-
tä ja ulkoisesta motivaatiosta. Liikuntamotivaatiosta tehdyt lukemattomat tutkimukset
osoittavat sen, että liikuntataitojen oppimisen, liikunnan parissa viihtymisen sekä liikunnan
jatkuvuuden kannalta keskeisin tekijä on juuri sisäinen motivaatio. Liikunnan motiiveina
ovat tässä tapauksessa esimerkiksi sen tuoma ilo, kokemukset sekä toiminta itsessään
eikä siihen tarvita mitään erityistä tai ulkoista syytä. (Jaakkola 2010, 118-119.) Sisäiseen
motivaatioon liittyy yksilön luontainen taipumus tutkia ja oppia uutta, laajentaa ja harjoittaa
omia kykyjään sekä etsiä uusia haasteita. Näin ollen sen voidaan sanoa olevan yksi mer-
kityksellisin ilmiö, joka vaikuttaa positiivisesti ihmisen luonteeseen. (Deci & Ryan 2000a,
70.) Se, että uskoo omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin voi synnyttää sisäistä motivaatiota
(Turku 2007, 35). Sisäsyntyinen motivaatio voi myös kantaa pitkällekin ajalle ja olla lähde
pysyvälle motivaatiolle (Ruohotie 1998, 38).

Ulkoinen motivaatio puolestaan on välineellistä ja riippuu hyvin pitkälti ympäristöstä. Ul-
koinen motivaatio ohjaa yksilön toimintaa ulkoisten palkkioiden tai pakotteiden muodossa.

Näitä palkkioita voivat olla esimerkiksi ohjaajan kehuminen, suosio ja hyväksyntä tai jokin konkreettinen palkinto. Myös negatiivisten seurausten, esimerkiksi rangaistusten välttämisen, liittyy ulkoiseen motivaatioon. Näissä tapauksissa toimintaa itsessään ei koeta merkitykselliseksi eikä se saa aikaan kiinnostusta tai mielihyvää vaan se on ulkoa ohjattua suorittamista. Ainoastaan seuraus ja lopputulos koetaan olennaisiksi. Ulkoinen motivaatio voi olla tehokas kannustin liikuntaan lyhyellä aikavälillä, mutta pidemmän päälle se ei kannata. (Jaakkola 2010, 118-119.)

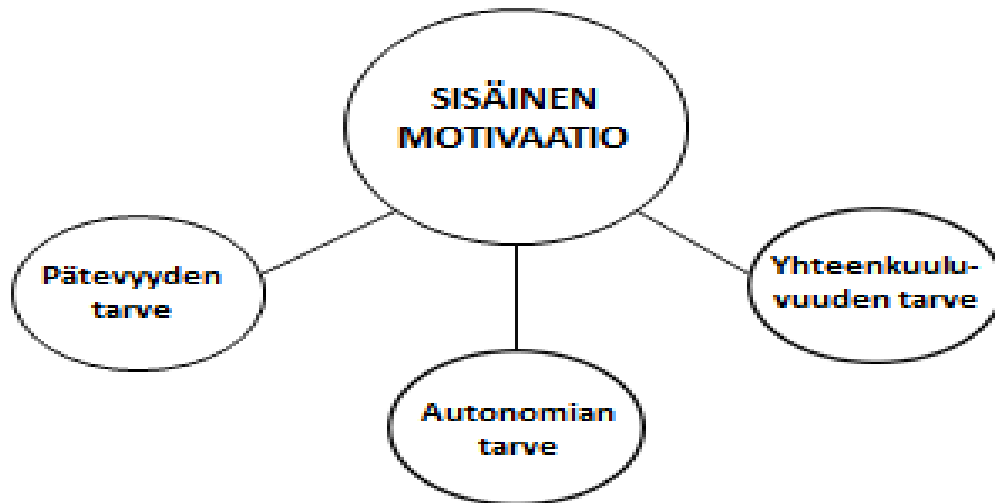
Ulkoinen motivaatio voi kuitenkin myös vähitellen muuttua sisäiseksi motivaatioksi, jos alkuun ulkoisten tekijöiden aikaansaama toiminta itsessään muodostuu tärkeäksi (Anttila ym. 2007, 29). Aihetta tutkineet amerikkalaiset tutkijat Edward Deci ja Richard Ryan loivat teorian, jonka mukaan ulkosyntyinen toiminta voi muuttua sisäiseksi kolmitasoisien portaiden kautta. Nämä portaavat ovat ulkoinen säätely, sisäistetty säätely ja tunnistettu säätely. Näiden vaiheiden kautta yksilö alkaa ulkoisten palkkioiden sijaan arvostaa toimintaa ja sen seurauksia ja voi siten saavuttaa aidon sisäisen motivaation. (Deci & Ryan 2000a, 72; Nurmi & Salmela-Aro 2005, 16-17.)

Sisä- ja ulkosyntyistä motivaatiota ei kuitenkaan voida pitää täysin erillisinä asioina eikä niiden erottaminen ole aina niin yksiselitteistä. Sisältöeroista huolimatta, ne täydentävät toisiaan ja esiintyvät samanaikaisesti toisten motiivien ollessa dominoivampia kuin toiset. (Ruohotie 1998, 38-39.)

3.2.2 Itsemääräämisteoria

Deci & Ryan (2000b, 227) loivat motivaatiotutkimuksen käytetyimmän sisäisen motivaation teorian, itsemääräämisteorian. Teoria kehitettiin alun perin lasten ja nuorten oppimismotivaation selittämiseen, mutta sitä on sovellettu myös esimerkiksi urheiluun, työmotivaatioon sekä hyvinvointiin. Itsemääräämisteorian taustalla vaikuttavat ihmisluonteelle tyypilliset perusolettamukset. Ihminen on luonnostaan aktiivinen ja haluaa osallistua itselleen tärkeään yhteiseen toimintaan. Lisäksi yksilön sisäiset tarpeet ohjaavat mukaan kiinnostavaan toimintaan sekä vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. (Deci & Ryan 2000b, 229.)

Teorian mukaan sisäiseen motivaatioon liittyy kolme psyykkistä perustarvetta: pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeet. Näiden tarpeiden täytyminen edistää yksilön kokemusta hyvinvoinnista ja terveydestä. Päinvastaisesti, jos tarpeet eivät täyty, heikkenee yksilön motivaatio, hyvinvointi ja terveys. (Gagné & Deci 2005, 337.) (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Sisäiseen motivaatioon vaikuttavat psyykkiset perustarpeet

Pätevyys, pystyvyys tai kompetenssi tarkoittaa osaamisen tunnetta jollakin elämänalueella (Anttila ym. 2007, 29-30). Tunne siitä, että onnistuu tavoitteessaan ja päämäärissään, esimerkiksi liikunnan aloituksessa tai uuden ruokavalion noudattamisessa, vaikuttaa edistävästi motivaatioon. Toimintaan lähdetään innokkaasti ja siihen myös sitoudutaan paremmin, kun pystyvyyden tunne on vahva ja on mahdollista kokea onnistumisia. Pystyvyyden tunnetta vahvistaa esimerkiksi se, että harjoitus- ja ravinto-ohjelmat ovat laadittu yksilön taitotaso huomioiden. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 79.)

Toinen itsemääräämisteorian perustarve, autonomia, tarkoittaa itsenäisyyden ja kontrollin tunnetta. Se kuvaa tunnetta siitä, että on riippumaton toisista ihmisistä, pystyy itse vaikuttamaan omaan elämäänsä ja tekemään itsenäisesti päätöksiä. (Nurmi & Salmela-Aro 2005, 16.) Monesti toiminta koetaan mielekkääksi, kun yksilö saa itse suunnitella ja vaikuttaa esimerkiksi harjoitusaikatauluihin ja valita mieleisiä liikuntamuotoja. Valinnanvapaus ja päätöksenteko voivat luoda myös epävarmuutta, jos tietotaitoa aiheeseen ei ole tarpeeksi. Tällöin liikunta-alan ammattilaisen apu ja tuki on paikallaan, jotta toiminta olisi tavoitteellista ja motivoivaa. (Nummenmaa & Seppänen, 78-79.)

Kolmannella perustarpeella, yhteenkuuluvuuden tarpeella, tarkoitetaan tunnetta siitä, että kuuluu osaksi jotakin porukkaa tai ryhmää. Autonomian tarpeesta huolimatta, ihmiset ovat sosiaalisia olentoja ja tarvitsevat näin ollen ympärilleen muita ihmisiä. Yhdessä liikkuminen on hyvä tapa nostattaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Monesti myös toisten auttaminen ja vastuunottaminen luovat turvallisuuden tunnetta, mikä osaltaan lisää luottamusta ja yhteenkuuluvuutta. (Jaakkola 2000, 120.)

4 Motivointi

Jos tarkoituksena on vaikuttaa ihmisten toimintoihin ja käyttäytymiseen, on pyrittävä ymmärtämään heidän motiivejaan ja vaikuttamaan niihin – motivoimaan heitä (Madsen 1972, 8). Motivoituneena ihminen tekee juuri sitä, mitä hän haluaa ja suuntaa myönteisen energian voimakkaasti tavoitteen asettamaan suuntaan (Hiltunen 2001, 28).

Nykyään ajatellaan, että motivoituminen on prosessi, johon vaikuttavat sisältäpäin niin yksilön tunteet kuin koko ajatusmaailma. Kenenkään toisen puolesta ei motivaatiota voi saada aikaan eikä kenellekään toiselle sitä voi myöskään suoraan antaa. Ohjaaja voi kuitenkin herätellä ohjattavan motivaatiota auttamalla selvittämään hänen mahdollisuuksia ja kykyjä sekä löytämään tarvittavat voimavarat, jotta tavoitteet saavutetaan. (Turku 2007, 35.) Tähän opinnäytetyöprojektiin liittyen olennaisimpia motivoinnin periaatteita on kuvattu seuraavaksi.

4.1 Tavoitteen asettaminen

Motivaatioon ja motivointiin liittyy vahvasti oikein asetettu tavoite. Jotta into ja mielenkiinto liikuntaa kohtaan säilyvät, on motivaatiolla hyvä olla tietty päämäärä ja suunta. (Aalto & Seppänen 2013, 20; Carlsson & Forssell 2012, 166.) Tavoitteen asettaminen vaikuttaa myös itsesääteelyyn ja itseohjautuvuuteen määräämällä hyväksytyn suoritustason (Ruohotie 1998, 57). Tämä siis vaikuttaa edesauttavasti aiemmin esille nousseisiin sisäisen motivaation osa-alueisiin: pätevyyden sekä autonomian tunteeseen.

Hyvä tavoite on selkeä, konkreettinen ja hyvin rajattu. Tavoitteen on oltava myös realistinen ja optimistinen. (Hagemann 1991, 18.) Tavoitteen saavuttaminen on sitä helpompaa, mitä tarkempi ja puhuttelevampi se on. On myös tärkeää, että tavoitteen saavuttamista pystyy jollakin tapaa mittaamaan ja, että tavoite on sidottu aikaan. (Forssell 2014, 193.) Lisäksi on hyvä pystyä muokkaamaan tavoitetta olosuhteiden muuttuessa. Tämä kyky lisää psyykkistä hyvinvointia sekä tyytyväisyyttä. (Anttila 2007, 50.) Välitavoitteet ovat hyvä tapa tehdä mahdollisia muutoksia matkalla kohti varsinaista päätavoitetta (Nummenmaa & Seppänen 2014, 106).

Nummenmaan & Seppäsen (2014, 103-106) mukaan tavoitteen asettelussa on tärkeä ottaa myös huomioon seuraavia tekijöitä. Tavoitteen on hyvä olla henkilökohtainen ja itse määriteltä. Jos tavoitteella on jokin syvällisempi merkitys, sen eteen työskentely on tunnetasolla voimakkaampaa ja sitoutuminen vahvempaa. Toinen tärkeä tekijä on realistinen arvio omista kyvyistä ja mahdollisuuksista saavuttaa tavoite. Sisäinen motivaatio voimis-

tuu ja tavoite on todennäköisintä saavuttaa, kun toimintaan liittyy voimakas pystyvyyden ja hallinnan tunne.

Näiden lisäksi esille nousevat myös ympäristön vaikutus sekä mahdolliset esteet ja riskit tavoitteen saavuttamiselle. Ympäristö vaikuttaa käyttäytymiseen erittäin vahvasti, sillä ihminen muokkaa toimintaansa ympäristön vaikutuksesta joko tiedostamattaan tai tietoisesti. Lähipiirin ja sosiaalisen verkoston tuki on siis ehdottoman tärkeä. Ympäristön tuen lisäksi on myös hyvä, ettei tavoite jää liian irralliseksi elämän muista osa-alueista. Liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvistä tavoitteista tulisi löytää yhtäläisyyksiä esimerkiksi työn tai ihmissuhteiden tavoitteista. Lisäksi tulisi ottaa huomioon tavoitteeseen negatiivisesti vaikuttavat tekijät. Näitä asioita on tärkeä miettiä etukäteen, jotta mahdolliset riskitekijät pystytään ennaltaehkäisemään ja välttämään. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 102-103.)

Motivaatio heikkenee toistuvien vastoinkäymisten seurauksena. Tähän vaikuttaa vähenevä pystyvyyden tunne sekä lisääntyvä psyykkinen kuormitus. (Anttila 2007, 50.) Liian suuret tavoitteet ovat juuri niitä tekijöitä, jotka voivat saada aikaan vastoinkäymisiä ja pettymyksiä. Epäselvät tai saavuttamattomissa olevat tavoitteet ahdistavat ja mahdollisesti pilaavat koko liikunnan ilon. (Viljamaa 2001, 42.) Varsinkin ulkoisiin tekijöihin pohjautuvat tavoitteet saavat huomion kiinnittymään täysin muihin, mielihyvää tuottaviin asioihin. Tämä voi olla seuraus siitä, että esimerkiksi ulkoisiin yllykkeisiin, pakotteisiin tai odotuksiin perustuvat tavoitteet eivät vahvista sisäistä motivaatiota oman hyvinvoinnin edistämiseen. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 102.)

Tavoitteen asettamiseen siis liittyy vahvasti samat sisäiseen motivaatioon liittyvät osatekijät. Tavoite motivoi ja on asetettu oikein silloin, kun siinä on huomioitu juuri nämä tekijät eli autonomian ja pätevyyden tunteet sekä ympäristön vaikutus. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 103.)

4.2 Motivoiva ohjaus ja ohjaajan rooli

Psykologia ja kasvatustieteet korostavat nykyään konstruktivistista oppimiskäsitystä, jossa ohjaajan rooli on tiedon jakajan sijaan enemmänkin oppimisen mahdollistaja. Tässä oppimistyyllissä korostuvat etenkin avoin keskustelu ja vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavan välillä. Hyvä ohjaaja kykenee kuitenkin muokkaamaan ohjaustaan yksilön tarpeiden mukaisesti, mikä osaltaan vaatii ohjaajalta pedagogisia taitoja ja käsitystä nykyisistä oppimisteorioista. (Turku 2007, 17.) Motivoinnista puhuttaessa, ohjaajalta vaaditaan paljon, mutta onnistuessaan se myös palkitsee. Motivoivaan ohjauksen taustatekijöinä vaikuttavat merkittävästi myös ohjaajan oma motivaatio ja asenne. (Turku 2007, 32.)

Jotta on mahdollista tukea ja auttaa toista ihmistä löytämään motivaatiota, on ohjaajan otettava huomioon ainakin seuraavia asioita (Taulukko 1). Motivoitumisen on oltava mahdollisuus, ei pakko. On hyvä muistaa, että hyvinvointi on loppujen lopuksi kuitenkin jokaisen itse määriteltävissä. Ohjaajan on luotava ohjattavalle mahdollisuus vaikuttaa elämäntapoihinsa ja tuettava tätä ottamaan vastuuta sekä tekemään päätöksiä niihin liittyen. Motivaation löytymisen kannalta on tärkeää, että ohjaaja löytää oikeat kysymykset, joilla selvittää ohjattavalle tärkeät asiat ja niitä tukevat valinnat. Parhaimmillaan ohjaaja on aktiivinen kuuntelija, jonka seurauksena ohjattavan oma asiantuntijuus sekä vastuu omasta elämästä vahvistuvat. Tämän ehtona on se, että vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavan välillä on kunnioittavaa ja luottamuksellista sekä ohjattava kokee tulevansa hyväksytyksi ja arvostetuksi. (Kangasniemi & Kauravaara 2014, 30; Turku 2007, 21, 41.)

Toisen ihmisen motivointiin ei myöskään riitä ainoastaan tiedon jakaminen vaan ohjaajan on kohdattava ohjattava aidosti yksilönä. Aiemmin behavioristiset oppimiskäsitykset korostivat valtavaa tiedon määrää ja toistamista, ja sen ajateltiin muokkaavan yksilön käyttäytymistä. Myös terveyskasvatuksessa on oletettu, että ihmisten saadessa uutta tietoa, asenteet muuttuvat ja sen seurauksena myös toiminta. Suorat neuvot ja yleiset ohjeet eivät välttämättä kuitenkaan toimi käytännössä. Riittävä ja asiantunteva tieto on toki tärkeää, mutta motivointikeinona informaatiotulva on usein tuloksetonta. (Absetz 2013, 7; Turku 2007, 36, 42; Kangasniemi & Kauravaara 2014, 30.)

Niin kuin aiemmin todettiin, on motivaation lähdettävä jokaisesta itsestään ja ohjaajan rooli on luoda optimaaliset olosuhteet motivoitumiselle. Tähän liittyy esimerkiksi positiivisen palautteen antaminen, luottamuksen synnyttäminen, autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden tukeminen sekä houkutteleva ja valmentava ohjaustyyli. (Turku 2007, 35, 43.) Motivaatiota etsiessä, on hyvä tunnistaa ohjattavan jo olemassa olevia vahvuuksia sekä positiivisia kokemuksia ja vahvistaa niitä. Tämän lisäksi, kun saadaan täytettyä ohjattavan autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeita, luodaan parhaat edellytykset sisäisen motivaation syntymiselle. Näiden positiivisten kokemusten lisääminen ja päinvastaisesti negatiivisten kokemusten vähentäminen auttaa ohjaajaa tukemaan ohjattavan sisäistä motivaatiota. Kärsivällinen ja kannustava ohjaustyyli toimivat näissä tilanteissa hyvin. Lisäksi tarpeeksi haasteelliset, vaihtelevat ja mielenkiintoiset harjoitteet motivoivat, sillä onnistumisten myötä usko omaan kykyihinkin kasvaa. (Absetz 2013, 8; Jaakkola 2010, 39, 119)

Hyvä ohjaaja osaa myös tunnistaa ympäristön ja tilanteiden vaikutukset ohjattavan motivaatioon ja elämäntapamuutokseen, esimerkiksi liikunnan aloittamiseen liittyvään muutos-

valmiuteen. Ohjaajan tulee ottaa huomioon myös eri elämäntilanteiden vaikutukset ja tukea ja vahvistaa motivoitumisprosessia sen eri vaiheissa. (Turku 2007, 41-43.)

Taulukko 1. Motivoivan ohjauksen periaatteet. (Turku 2007, 43.)

1. Motivoituminen tapahtuu mahdollisuuden, ei pakon kautta.
2. Motivoivan ilmapiirin luomisessa käytetään vuorovaikutuksellisia keinoja.
3. Tieto ei ole riittävä tuki muutokseen.
4. Motivaatio nousee itsestä, ei ohjaajan määräyksestä tai tarpeesta käsin.
5. Motivoiva ohjaus on tyyliltään muutokseen houkutteleva ja valmentava.
6. Muutosvalmius on tilannesidonnainen tekijä.

5 Opinnäytetyön tavoitteet ja toimeksiantaja

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kahdeksan viikon pituinen kuntosalikurssi aloittelijoille. Kurssi oli nimeltään Unelmien Startti ja sen teemana oli ”Opi nauttimaan liikunnasta kahdeksassa viikossa”. Kurssin ideana ja tarkoituksena oli motivoida aloittelevat kuntosaliharjoittelijat liikkumaan säännöllisesti, turvallisesti ja saada liikunta osaksi heidän arkea. Työn tavoitteena oli siis myös arvioida ja selvittää, kuinka motivoida aloittelijoita liikkumaan.

Unelmien Startti-kurssin tavoitteena oli innostaa osallistujat liikkumaan, antaa valmiuksia omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun sekä vinkkejä terveelliseen ruokavalioon. Kurssin arviointi pohjautui palautekyselyihin, jotka teetätettiin osallistujille aina kurssin päätteeksi. Kyselyissä selvitettiin osallistujien mielipiteitä ja ajatuksia kurssin sisällöstä sekä liikuntamotivaatioon liittyviä tekijöitä. Palautteiden perusteella voitiin arvioida kurssin toimivuutta ja onnistumista sekä kehittää toimintaa tulevaisuutta varten. Liikuntamotivaatioon liittyviä tekijöitä selvitettiin, jotta pystyttäisiin vastaamaan kysymykseen kuinka motivoida aloittelijoita liikkumaan.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi kuntoklubi Forever Herttoniemi. Forever on yksityinen ja kotimainen yritys, joka tarjoaa kuntosalipalveluja 11 toimipisteessä eri puolella Suomea. Kuntoklubeilla on mahdollista käydä kuntosalilla, erilaisilla ryhmäliikuntatunneilla tai esimerkiksi harjoitella suosittua ja tutkitusti tehokasta Fustra-metodia. Joillain toimipisteillä on mahdollista harrastaa myös sulkapalloa, squashia, uintia ja monia muita liikuntalajeja. Forever kuntoklubeilta löytyy siis varmasti jokaiselle jotakin laajan palvelutarjonnan ansiosta.

Herttoniemen toimipiste sijaitsee Herttoniemen metroaseman läheisyydessä osoitteessa Hitsaajankatu 10. Kolmikerroksinen kuntoklubi tarjoaa loistavat puitteet harjoitteluun niin ensikertalaisille kuin kokeneimmille treenaajille. Klubilta löytyy sekasali miehille sekä naisille ja lisäksi ainoastaan naisille tarkoitettu sali Forever Lady. Forever kuntoklubeilla on aiemmin ollut aloittelijoille suunnattuja kertaluontoisia kuntosalin starttikursseja tai painonpudottajille tarkoitettuja pidempikestoisia Kevyt Sankari-kursseja. Tällaista pidempiaikaista aloittelijalle suunnattua kurssia ei siis Forever-kuntoklubilla ennen aiemmin ole ollut, joten opinnäytetyölle oli selkeä tarve.

Opinnäytetyön toimeksiantajan edustajana toimi Forever Herttoniemen klubijohtaja, jonka kanssa työ toteutettiin läheisessä yhteistyössä koko projektin ajan.

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin vuoden mittaisena projektina Forever Herttoniemen kuntoklubilla. Toteutukseen sisältyi suunnittelua ja arviointia sekä projektin tuotoksena syntyi Unelmien Startti-kuntosalikurssi (Liite 1). Projekti toteutettiin tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa säännöllisen keskustelun, neuvottelun ja suunnittelun kautta.

6.1 Projektin suunnittelu ja aikataulu

Opinnäytetyöprojekti alkoi vuoden 2015 marraskuussa ja kesti kokonaisuudessaan vuoden eli projekti tuli päätökseensä marraskuussa 2016. Vuoden 2015 marraskuussa opinnäytetyön tekijää pyydettiin mukaan suunnittelemaan ja ohjaamaan seuraavan vuoden alussa alkavia pienryhmävalmennuskursseja. Valmennuskurssit tulisivat olemaan osa talven 2016 kampanjaa. Kursseja oli kolmenlaisia: Unelmien Startti, Kivuton Arki ja Kevyempi Askel ja ne suunnattaisiin erityisesti aloittelijoille, niska- ja hartiasseudun kivuista kärsiville sekä painonpudottajille. Opinnäytetyön tekijän tehtävänä oli suunnitella aloittelijoille suunnattua Unelmien Startti-kurssia ja ohjata kyseisiä kursseja heti uuden vuoden jälkeen tammikuussa. Idea opinnäytetyön ja projektin yhdistämisestä syntyi saman tien, jonka jälkeen sovittiin yhteistyöstä kuntoklubin johtajan kanssa sekä suunniteltiin tavoitteita ja runkoa työlle.

Joulukuussa 2015 suunniteltiin tarkemmin työn sisältöä samalla kuin työstettiin materiaalia kurssia varten eli kerättiin tietoa aloittelijan kuntosaliharjoittelusta ja siihen liittyvistä asioista. Näiden pohjalta koottiin aloittelijoille sopiva laitteilla tehtävä kuntosaliohjelma sekä ravitsemussuosituksiin pohjautuva ruokavalio. Lisäksi suunniteltiin aiheet pienryhmäharjoituksiin sekä tehtiin alku- ja loppukyselyt (Liite 2. & 3.) kurssin ja tavoitteiden toteutumisen arviointia varten. Lisäksi suunniteltiin myös aikataulua sekä käytännön toteutusta esimerkiksi ohjausten ja tapaamisten ajankohtia, rakennetta ja toteutustapoja.

Vuoden vaihteen jälkeen tammikuussa 2016 alkoi tiedon etsiminen motivaatiosta ja motiivinnista. Tammikuun lopussa myös ensimmäiset kurssit alkoivat. Tavoitteeksi oli asetettu saada vähintään kymmenen osallistujaa kursseille. Alkuvuosi ja kevät 2016 kuluivat kursseja ohjattaessa ja työn kirjallisuuskatsausta kirjoittaessa aina kesään saakka. Viimeiset kurssit päättyivät kesäkuussa 2016, jonka jälkeen aloitettiin työ raportointiosuuden kirjoittaminen ja kurssin palautteiden analysointi. Kesän aikana viimeisteltiin teoriaosuutta sekä raportoitiin projektin kulkua ja syksyn saapuessa työ alkoi valmistua. Syksyllä työtä täydennettiin ja korjattiin opinnäytetyöohjaajan sekä toimeksiantajan edustajan antamien palautteiden perusteella. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Opinnäytetyöprojektin vaiheet

6.2 Projektin tuotos – Unelmien Startti-kuntosalikurssi

Opinnäytetyöprojektin tuotoksena syntyi aloittelijoille suunnattu kahdeksan viikon mittainen Unelmien Startti-kuntosalikurssi. Kurssi sisälsi kehonkoostumusmittaukset alkuun ja loppuun, yhden henkilökohtaisen tapaamisen ohjaajan kanssa, jossa käytiin läpi treeni-vinkkejä sekä ruokavaliota, kuusi pienryhmätuntia, jolloin tutustuttiin kuntosalilaitteisiin, harjoitusohjelmaan sekä eri treenityyleihin ja –tapoihin sekä kuntosalin ja ryhmäliikunnan vapaan käytön kahdeksan viikon ajalle. Kurssit toteutettiin Forever Herttoniemen kuntosalilla 2016 alkuvuodesta.

Kursseille osallistui yhteensä kymmenen (10) eri-ikäistä henkilöä, joista suurin osa oli naisia. Osallistujista suurin osa oli kuntoklubille liittyneitä uusia jäseniä, jotka osallistuivat kurssille päästääkseen alkuun kuntosaliharjoittelussa. Kurssin pystyi aloittamaan milloin vain, joten jokainen sai aloittaa juuri sinä ajankohtana, kuin itselle parhaiten sopi. Yhteisharjoituksia oli kuusi (6) ja niille tuli osallistua kahdeksan viikon aikana.

Kurssit alkoivat aina alkutapaamisella ohjaajan kanssa, jonka alkuun tehtiin kehonkoostumusmittaus Tanita-analysaattorilla. Kehonkoostumusraportti käytiin perusteellisesti läpi ja sitä tarkasteltaessa keskusteltiin myös hieman asiakkaan aikaisemmista liikunta- ja ravitsemustottumuksista. Tämän jälkeen asiakas täytti kyselyn, johon pyydettiin kirjamaan muun muassa tavoitteet, toiveet ja odotukset kurssille sekä liikuntaa rajoittavat tekijät. Tämän jälkeen keskusteltiin vielä yhdessä vastauksista sekä konkretisoitiin tavoitteita tarpeen vaatiessa. Näiden lisäksi tapaamisessa jaettiin kuntosaliohjelma sekä esimerkkiruokavalio, joita tarkasteltiin suullisesti. Tämän jälkeen varattiin asiakkaalle aika ensimmäiseen pienryhmäharjoitukseen. Tapaamisen loppuun saatettiin vielä käydä tekemässä kierros kuntosalin puolella tai katsomassa muutamia liikkeitä. Aikaa alkutapaamiseen kului maksimissaan yksi (1) tunti.

Pienryhmäharjoituksia oli yhteensä kuusi (6). Tuntien ajatuksena oli käydä harjoitusohjelmaa läpi aina eri näkökulmasta ja eri teemalla. Teemoja olivat laitteiden ja liikkeiden opettelu, kierto- ja voimaharjoittelu, patteriharjoittelu, rasvanpolto sekä HIIT- eli High Intensity Interval Training-harjoittelu. Tuntien sisällöt vaihtelivat hieman myös osallistujamäärän sekä osallistujien toiveiden mukaan. Useimmiten pienryhmäharjoituksissa oli 3-4 osallistujaa, joka osoittautui erittäin sopivaksi määräksi kuntosalilla tehtävään pienryhmäharjoitteluun. Jokainen harjoitus aloitettiin aina yhteisesti vaihtamalla kuulumisia sekä kertomalla kyseisen harjoituksen aiheen ja teeman. Alkulämmittelyn jälkeen tehtiin harjoitus ja lopuksi käytiin läpi päivän teemaa sekä sovittiin seuraavan pienryhmäharjoituksen ajan-kohta. Harjoitusten kesto vaihteli 30 minuutista reiluun tuntiin.

Kun kuusi (6) pienryhmäharjoitusta oli käyty, oli vuorossa lopputapaaminen. Tapaamisessa otettiin alkumittauksen tapaan loppumittaus. Kehonkoostumusraportti käytiin läpi ja tuloksia sekä muutoksia vertailtiin aikaisempaan mittaukseen. Tämän jälkeen asiakkaat täyttivät loppukyselyn, jossa kartoitettiin palautetta kurssista sekä liikuntamotivaatioon ja motivointiin liittyviä tekijöitä. Lisäksi käytiin suullisesti kurssia sekä esimerkiksi tavoitteiden täyttymistä läpi.

7 Arviointi ja tulokset

Opinnäytetyöprojektissa käytettiin sekä empiiriseen että teoreettiseen tutkimukseen liittyviä kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Kvantitatiivinen menetelmä tarkoittaa määrällistä tutkimusmenetelmää, jossa tavoitteena on kerätä numeerista aineistoa. Kvalitatiivinen eli laadullinen menetelmä keskittyy puolestaan selvittämään ja ymmärtämään jotain ilmiötä ja tulokset kuvataan tekstinä numeroiden sijaan. (Tilastokeskus – Virtual Statistics.)

Kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä käytettiin kurssin palautekyselyssä, jotta tuloksia varten saataisiin tarkkaa numeerista tietoa. Näitä menetelmiä olivat kyselyiden strukturoidut kysymykset, joihin osallistujat vastasivat annettujen vastausvaihtoehtojen mukaisesti. Myös kurssin alkuun ja loppuun tehty kehonkoostumusmittaukset olivat osa kvantitatiivista tutkimusta. Kvalitatiivisia menetelmiä käytettiin niin ikään alku- ja loppukyselyissä, mutta avointen kysymysten muodossa, jotta saataisiin selvitettyä myös vastaajien omia kommentteja ja ajatuksia. Kaiken kaikkiaan kvalitatiivisia menetelmiä käytettiin projektissa enemmän.

Niin kuin aiemmin käsiteltiin, on motivaatio ilmiönä haastava, sillä sitä ei varsinaisesti voi suoraan mitata (Peltonen & Ruohotie 1992, 18). Sen vuoksi empiirisen ja analyttisen tutkimusnäkökulman sijaan on tärkeä keskittyä yksilön subjektiiviseen kokemukseen ja henkilökohtaiseen merkitykseen liikunnasta ja hyvinvoinnista (Laakso, Telama & Vuolle 1986, 21). Tämän vuoksi avoimia kysymyksiä ja keskustelua käytettiin kyselyissä ja tapaamisissa paljon.

7.1 Kurssin alkukysely

Osallistujille teetätettiin aina kurssin alkuun kyselyt, joiden avulla pyrittiin kartoittamaan muun muassa tavoitteita ja toiveita kurssia sekä harjoittelua varten. Alkukyselyyn vastasi kymmenen kurssilaista eli jokainen, joka kurssin aloitti. Alkukysely sisälsi avoimia kysymyksiä, se täytettiin kurssin alkutapaamisessa ja toimi näin ollen runkona keskustelulle. Kyselyllä kartoitettiin tavoitteiden ja toiveiden lisäksi aikaisempi liikuntatausta, syyt ja esteet liikunnan aloittamiseen tai jatkumiseen aikaisemmin sekä toimeksiantajan pyynnöstä, mistä asiakas sai tiedon kurssista.

Alkukyselyn tärkeimpänä tarkoituksena oli selvittää osallistujien tavoitteet ja toiveet, jotta kehitystä pystyisi seuraamaan sekä kurssien sisältöä pystyttäisiin muokkaamaan heidän toiveiden ja tavoitteiden mukaisiksi. Tavoitteet pyrittiin konkretisoimaan mahdollisimman

selkeiksi tarkentavilla kysymyksillä, kuten mikä on painonpudotustavoite kahdeksan viikon ajalle, kuinka paljon lihasmassaa on tavoitteena saada tai mikä määrittää parantuneen fyysisen kunnon. Tavoitteita ja toiveita nousi esiin eniten juuri fyysisen kunnon parantamiseen, kehonkoostumuksen muuttamiseen sekä jonkin tunteet saavuttamiseen liittyen. Näistä yleisimpiä olivat kunnon kohottaminen, laihtuminen ja lihasmassan lisääminen sekä liikunnasta innostuminen. Muut tavoitteet, toiveet ja odotukset liittyivät muun muassa oppimiseen sekä ohjaukseen. Eniten toiveita heräsi kuntosaliohjelmaan, tekniikkavinkkeihin sekä motivointiin ja kannustukseen liittyen. (Kuvio 3.)



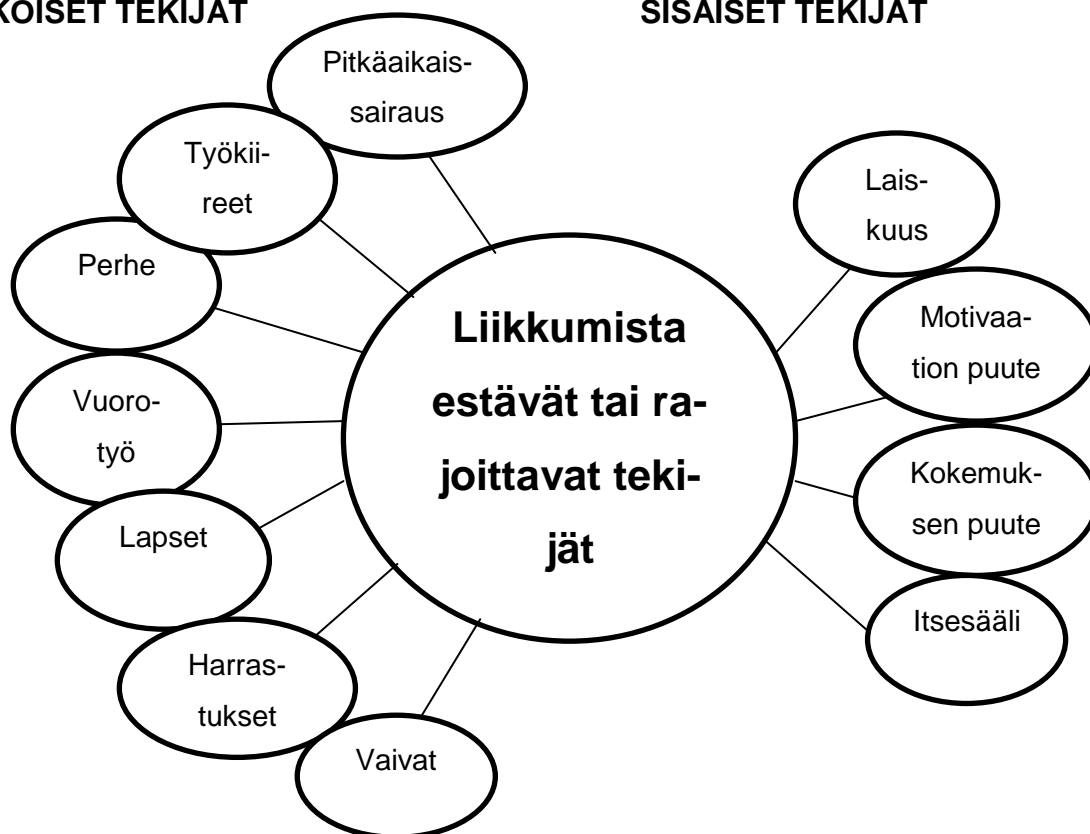
Kuvio 3. Osallistujien tavoitteet ja toiveet kurssille

Toinen alkukyselyssä tärkeä selvitettävä asia oli se, mikä vastanneilla on estänyt liikunnan aloittamisen tai jatkumisen aiemmin. Nämä syyt ja esteet haluttiin selvittää siksi, että osallistujia pystyttäisiin motivoimaan ja auttamaan innostumaan liikunnasta sekä saamaan liikunnasta säännöllistä. Näitä aikaisempia riskitekijöitä oli myös hyvä pohtia, jotta niitä pystyttäisiin ennaltaehkäisemään ja välttämään jatkossa.

Syitä ja esteitä liikkumiselle selvisi yhteensä yksitoista ja ne liittyivät joko ulkoisiin tekijöihin tai yksilön omiin kokemuksiin tai tunteisiin eli sisäisiin tekijöihin. Ulkoisia syitä nousi esiin terveydentilaan liittyviä syitä, kuten pitkäaikainen sairaus ja muut vaivat sekä ajankäyttöön ja elämänhallintaan liittyviä sosiaalisia tekijöitä, kuten työkiireet, perhe, lapset, vuorotyö sekä muut harrastukset. Sisäisiä tekijöitä puolestaan selvisi lähinnä tunneperäisiä syitä kuten eniten mainittu laiskuus, motivaation puute, itsesääli sekä kokemuksen puute. (Kuvio 4.)

ULKOISET TEKIJÄT

SISÄISET TEKIJÄT

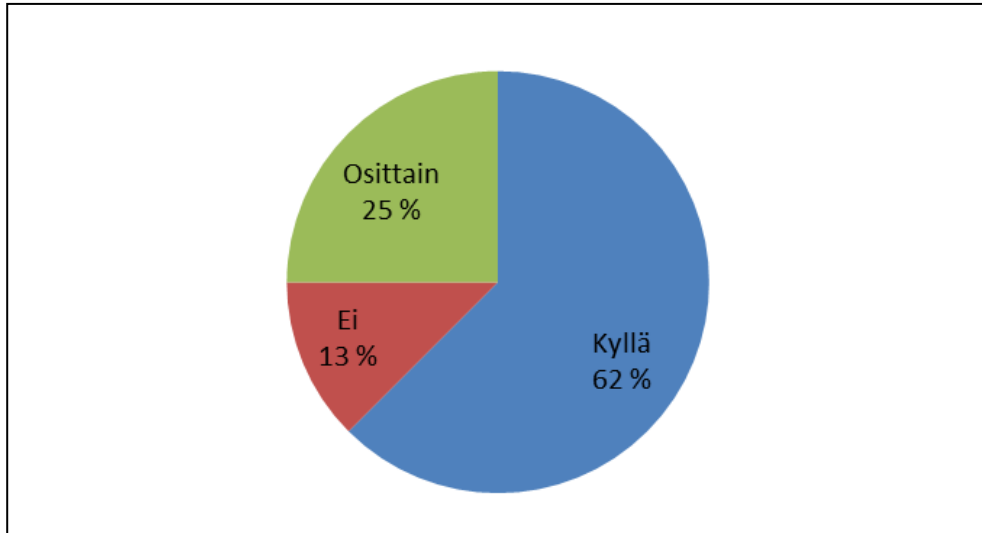


Kuvio 4. Osallistujien liikkumista estävät tai rajoittavat tekijät

7.2 Kurssin loppukysely

Loppukysely oli puolestaan kurssin arviointia sekä liikuntamotivaatioon liittyvien tekijöiden selvittämistä varten. Kysely sisälsi sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä. Osallistujat täyttivät kyselyt kahdenkeskeisessä lopputapaamisessa, jolloin tehtiin myös kehonkoostumusmittaus sekä käytiin kurssia kokonaisuudessaan läpi. Kyselyn avulla selvitettiin täyttyivätkö osallistujien tavoitteet ja toiveet, innostuivatko he liikunnasta kurssin aikana sekä aikovatko he jatkaa liikuntaa myös kurssin jälkeen. Vastauksien lisäksi osallistujia pyydettiin myös pohtimaan näihin johtaneita tekijöitä. Lisäksi kyselyn avulla kartoitettiin palautetta kurssin sisällöstä, ohjauksesta, kestosta ja kokonaisuudesta sekä osallistujien liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Kurssin osallistujista kahdeksan (8) vastasi loppukyselyyn.

Ensimmäisenä loppukyselyssä osallistujat pohtivat tavoitteidensa täyttymistä. Jokainen oli määritellyt itselleen kurssin alussa tavoitteen, ja kurssin päätteeksi haluttiin selvittää, miten nämä tavoitteet toteutuivat. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Kurssin osallistujien tavoitteiden täyttyminen

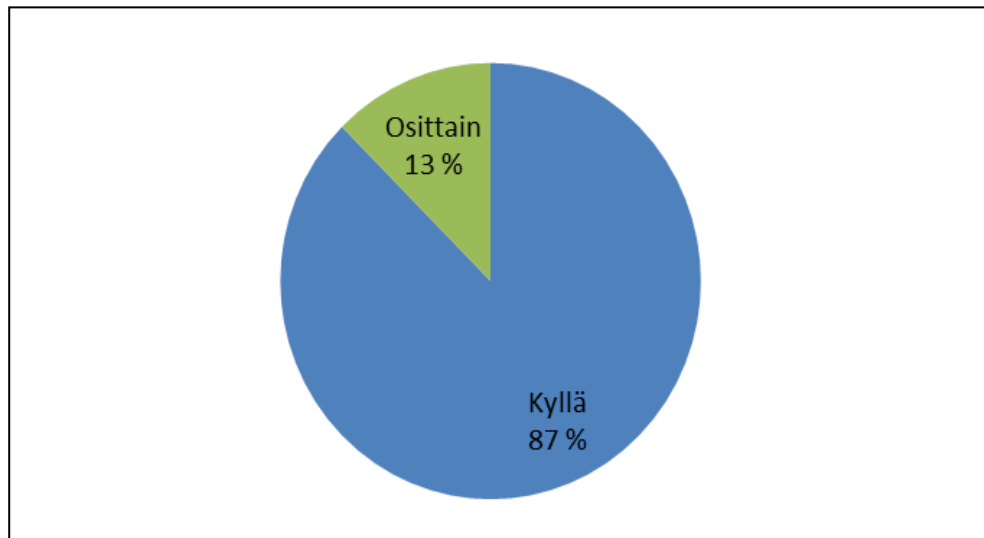
Kahdeksasta (8) vastaajasta viisi (5) vastasi tavoitteidensa täyttyneen, yksi (1) vastasi, että tavoite ei täyttynyt ja kaksi (2) vastaajaa vastasi tavoitteidensa täyttyneen osittain. Tämä tarkoittaa siis, että 62 % osallistujista saavutti tavoitteensa, 25 % saavutti ne osittain ja 13 % osallistujista tavoite jäi saavuttamatta. Tämän lisäksi haluttiin selvittää syitä, miksi osallistujien tavoitteet täyttyivät tai jäivät täyttymättä. Tavoitteiden täyttymisen perusteluiksi nousi esiin seuraavanlaisia asioita:

- "Treeniohjelma oli hyvä."*
- "Ohjaaja patisti salille."*
- "Lihasta tuli lisää ja metabolinen ikä laski."*
- "Painoa putosi 10kg."*
- "Sain verenpaineen kuriin."*
- "Opin nauttimaan liikunnasta."*
- "Tulokset paranivat alkumittauksesta."*
- "Pääsin saliennakkoluuloista."*
- "Sain käsiin lisää voimaa."*

Syitä siihen, että tavoitteet eivät täyttyneet tai, että ne täyttyivät vain osittain osallistajat arvioivat puolestaan seuraavanlailla:

- "On oltava aktiivisempi."*
- "Vielä on tekemistä."*
- "Paino ei laskenut eli täytyy kiinnittää enemmän huomiota ruokavalioon."*
- "Tavoitteet olisivat varmasti täyttyneet, jos olisin noudattanut ruokavaliota."*
- "Omasta tahdonlujuudesta kyse, kun paino ei pudonnut niin paljon kuin toi voin."*

Toinen selvittävä asia liittyi osallistujien odotuksiin. Alkukyselyssä selvitettiin heidän toiveita ja odotuksia kurssia varten ja loppukyselyssä haluttiin saada selville täyttyivätkö heidän odotuksensa. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Kurssin osallistujien odotusten täyttyminen

Vastaajista seitsemän (7) vastasi kurssin vastanneen heidän odotuksiaan ja yksi (1) puolestaan kurssin vastanneen osittain odotuksia. Ei-vastauksia ei tullut ollenkaan. Näin ollen 87 % osallistujista koki kurssin vastanneen odotuksia ja 13 % osallistujista kurssin vastanneen odotuksia osittain. Syitä, miksi kurssi vastasi odotuksia nousi esiin seuraavanlaisia:

"Aikataulut sopivat hyvin omiin kiireisiin."

"Sain hyvää ja asiantuntevaa ohjausta."

"Tämä on matalankynnyksen paikka."

"Kivoja erilaisia vaihtoehtoja."

"Ylitti odotukset! En olisi ikinä uskonut, että viihdyn kuntosalilla."

"Perheenjäsenetkin innostuivat samalla."

"Sain hyviä vinkkejä treeniin ja liikkeisiin."

"En olisi uskonut, että innostun tästä näin!"

Vain osittain vastanneita odotuksia perusteltiin puolestaan seuraavalla kommentilla:

"Toivoisin lisää ruokatottumusten testaamista, ehkä joku kontrolli myös ravinnon suhteen."

Näiden lisäksi selvitettiin kokivatko osallistujat innostuneensa liikunnasta. Kaikki kahdeksan (8) vastaajaa eli 100 % vastasivat innostuneensa liikunnasta kurssin aikana. Kommentteja innostuneisuudesta nousi esiin seuraavia asioita:

"Olo on aivan fantastinen treenin jälkeen!"

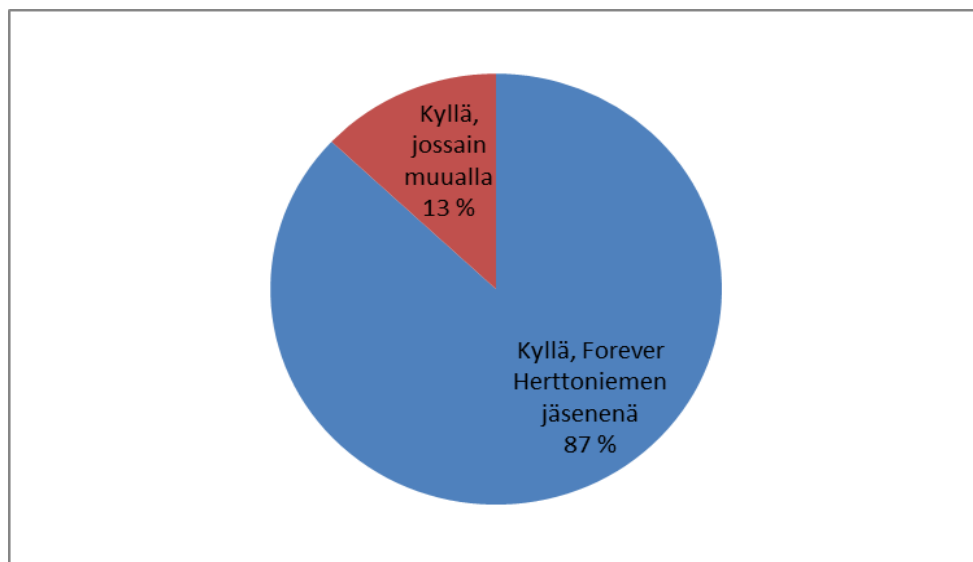
"Jaksan töissä paremmin!"

"Aion jatkaa treenaamista, en lopeta ikinä!"

"Oli hauskaa, kun mukana oli muita aloittelijoita, mutta samalla näki sivusilmällä edistyneempiä."

"En ole kilpailuhenkinen, joten täällä saa tehdä omassa rauhassa ja kilpailla ainoastaan itseään vastaan."

Osallistujia pyydettiin kertomaan heidän jatkosuunnitelmia liikuntaa varten. Kyselyllä haluttiin selvittää myös, kuinka moni heistä aikoo jatkaa liikuntaa juuri Forever Herttoniemen kuntoklubilla. (Kuvio 7.)



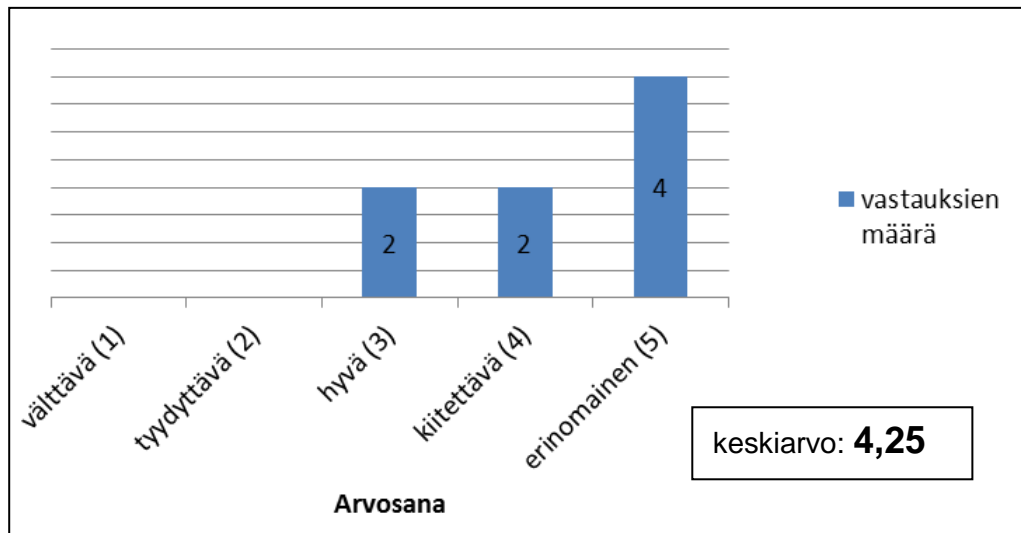
Kuvio 7. Kurssin osallistujien liikunnan jatkaminen

Seitsemän (7) vastaajaa eli 87 % heistä vastasi jatkavansa harjoittelua Forever Herttoniemen kuntoklubilla. Yksi (1) vastaaja sanoi miettivänsä vielä jatkoa, mutta aikovansa ehdottomasti jatkaa liikuntaa jossain muodossa. Kukaan osallistujista ei vastannut lopettavansa liikuntaa.

Noin puoli vuotta kurssien päättymisen jälkeen, seitsemän (7) eli 87% heistä on jatkanut liikuntaa Forever Herttoniemen jäsenenä.

Osallistujia pyydettiin arvioimaan kyselyssä kurssin sisältöä, ohjausta, kestoja sekä kokonaisuutta arvosanoin 1 (välttävä) – 5 (erinomainen). Kyselylomakkeessa oli myös tilaa

vastaajien omille kommenteille ja palautteille. Ensimmäinen arviointi liittyi kurssin sisältöön. (Kuvio 8.)

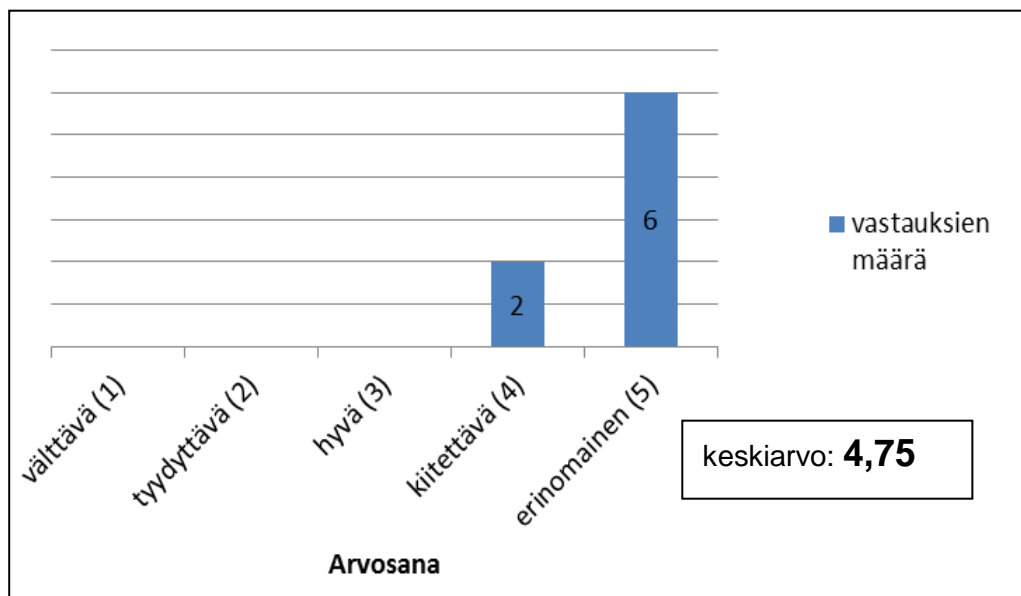


Kuvio 8. Kurssin sisällön arviointi

Puolet vastaajista eli 50 % arvioivat kurssin sisällön erinomaiseksi. Kaksi (2) vastaajaa arvioi sisältöä kiitettäväksi ja kaksi (2) vastaajaa hyväksi. Keskiarvoksi muodostui näin ollen 4,25. Palautetta kurssin sisältöön liittyen annettiin ravitsemukseen liittyen:

"Lisää vinkkejä ravintoon ja tunnesyömiseen."

Toisena arviointikohteena oli kurssin ohjaus. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Kurssin ohjauksen arviointi

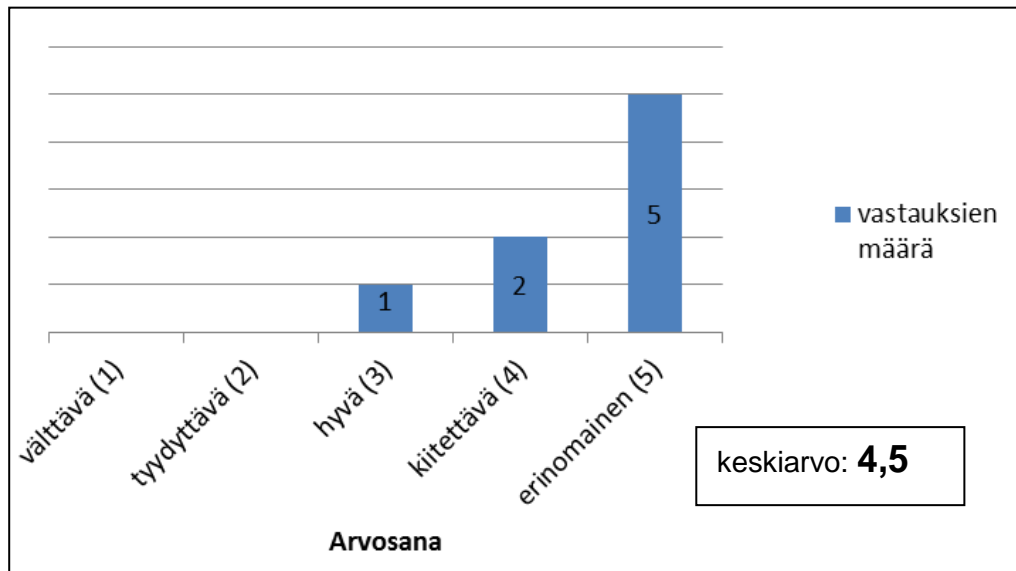
Kuusi (6) osallistujaa arvioi kurssin ohjausta erinomaiseksi ja kaksi (2) osallistujaa kiitettäväksi. Ohjauksen arvioinnin keskiarvoksi muodostui täten 4,75. Palautetta ja kommentteja ohjauksesta osallistujat antoivat seuraavanlaisesti:

"Mukaansatempaavaa ohjausta!"

"Hyvä ja innostava ohjaaja!"

"Kivan monipuolista ja innostavaa ohjausta."

Kolmantena osallistujat arvioivat kurssin kahdeksan viikon kestoa. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Kurssin keston arviointi

Viisi (5) vastaajaa ilmoitti kurssin keston olleen erinomainen, kaksi (2) vastaajaa piti kestoa kiitettävänä ja yksi (1) vastaajista piti kestoa hyvänä. Keskiarvo keston arvioinnille oli 4,5. Kommentteja kurssin keston liittyen ilmeni seuraavanlaisia:

"Ihan sopivan pituinen."

"Oikein hyvä."

"Sopiva."

"Ehtii oppia hyvin."

"Olisi voinut olla pidempikin."

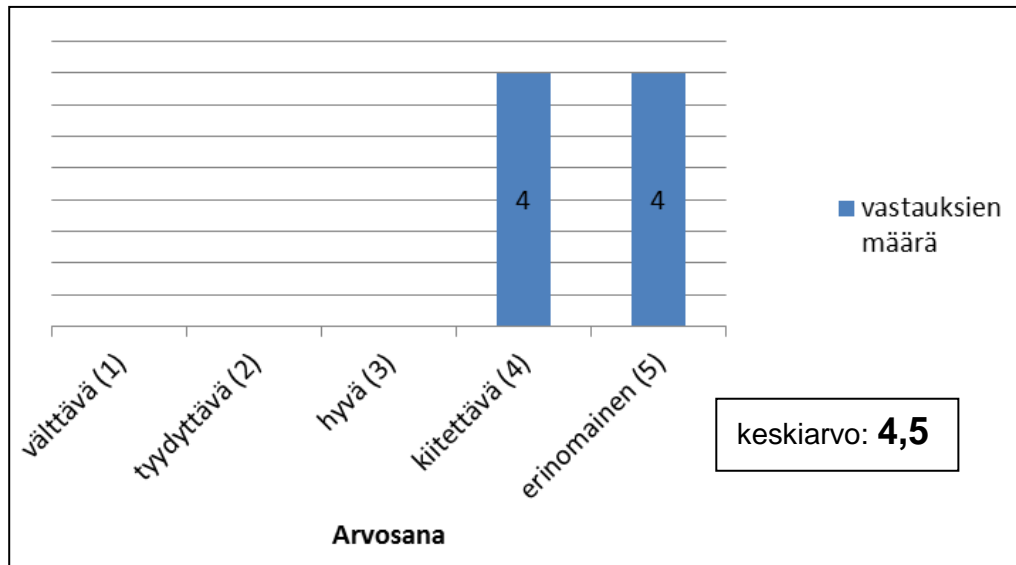
Viimeisenä arviointikohteena oli kurssi kokonaisuudessaan. (Kuvio 11.) Vastaajista puolet eli 50 % antoivat kurssin kokonaisuudelle erinomaisen ja toinen 50 % arvioivat kokonaisuutta kiitettäväksi. Kokonaisuutta kommentoitiin seuraavanlailla:

"Hyvä kokonaisuus ja hyvä meininki!"

"Paras, iloinen ja innostava ohjaaja!"

"Rankempia treenejä."

"Kiitos kaikesta. Kuntosalikammo on nyt voitettu!"



Kuvio 11. Kurssin kokonaisuuden arviointi

Kurssin palautteen lisäksi loppukyselyssä selvitettiin myös osallistujien liikuntamotivaatioon liittyviä tekijöitä. Selvitettäviä tekijöitä olivat, mikä heitä motivoi liikkumaan, mitkä asiat kurssilla vaikuttivat heidän motivaatioonsa sekä positiivisesti että negatiivisesti ja, miten heitä olisi mahdollisesti voinut motivoida vielä paremmin. Nämä tekijät mahdollistivat kurssin kehittämisen jatkoa varten, jotta aloittelijat saadaan motivoitumaan ja innostuman liikunnasta vielä paremmin.

Tekijöitä, jotka motivoivat osallistujia liikkumaan tai, jotka vaikuttivat heidän liikuntamotivaatioonsa positiivisesti, selvisi yhteensä 32. Vastauksista nousi esiin sekä kognitiivisia eli tietoperäisiä että emotionaalisia eli tunneperäisiä tekijöitä. Näistä enemmistö vastauksista liittyi emotionaalsiin tekijöihin, joista sosiaalisia tekijöitä oli eniten ja henkisiä tekijöitä toiseksi eniten. Kognitiivisista tekijöistä eniten nousi esiin terveydellisiä tekijöitä ja kaiken kaikkiaan vähiten fyysisiä tekijöitä. Eniten liikuntaan motivoivia tekijöitä olivat liikunnan tuoma hyvä olo, parempi mieli sekä jaksaminen. (Taulukko 3).

Taulukko 3. Osallistujien liikuntamotivaatioon positiivisesti vaikuttavat tekijät

Kognitiiviset tekijät		Emotionaaliset tekijät	
Fyysiset	Terveydelliset	Psyykkiset	Sosiaaliset
* voima * ulkonäkö * lihaskunto * parempi kunto	* terveys * kaatumisten välttäminen * ikääntyminen * painonpudotus * painonhallinta * hyvinvointi * jaksaminen x 2	* hyvä olo x 3 * voima * parempi mieli x2 * jaksaminen * treenin jälkeinen fiilis * kehitys * osaaminen * pirteä olo * reilu meininki * sopiva taso	* kuntosalin ilmapiiri * ystävällinen henkilökunta * innostava ohjaaja * samantasoiset osallistujat * ohjaus * ryhmätreenit * innostava ilmapiiri * mukava ympäristö * kivat tyypit * innostava ja ihana ohjaaja * monipuoliset tunnit

Puolestaan liikuntamotivaatioon negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä selvisi ainoastaan viisi tekijää. Nämä tekijät olivat työstressi, pitkä välimatka, väsymys, omat vaivat ja kivut sekä omat kiireet. Näistä suurin osa oli ulkoisia tekijöitä.

Viimeisenä liikuntamotivaatioon liittyvänä kysymyksenä selvitettiin olisiko ohjaaja pystynyt motivoimaan heitä jollakin lailla paremmin. Tähän kysymykseen saatiin seuraavanlaisia vastauksia:

"Ohjaaja motivoi erittäin hyvin."

"Motivaatio on nyt kunnossa."

"Aurinkoisempaa ohjaaja ei varmasti ole!"

"Rankemmilla treeneillä!"

"Paremmin ei olisi enää voinut motivoida, täysi kymppi!"

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Unelmien Startti-kuntosalikurssi aloittelijoille. Opinnäytetyöprojektin tuotoksena syntyi kurssi, jonka avulla aloittelijat saadaan innostumaan ja motivoitumaan liikunnasta. Tuotosta on arvioitu kurssin osallistujien palautteiden perusteella ja niiden avulla on laadittu kehitysideoita tulevaisuutta varten.

Kurssin palautteita tarkasteltaessa voidaan todeta, että osallistujat olivat suurimmaksi osaksi kurssiin hyvin tyytyväisiä. Osalla vastaajista odotukset jopa ylittyivät, mikä on asiakaspalvelunäkökulmasta erinomainen palaute. Kurssin sisältö, ohjaus, kesto sekä kurssi kokonaisuutena arvioitiin jokainen osa-alue kiitettävän paremmalle puolelle. Kurssin sisältöä olisi voinut toki arvioida hieman syvemmin, esimerkiksi selvittämällä yksityiskohtaisemmin, miten osallistujat kokivat alkua- ja lopputapaamiset mittauksineen sekä eri pienryhmäharjoitukset. Lisäksi kymmenestä (10) osallistujasta kaksi (2) ei vastannut loppukyselyyn, joten tuloksia on hyvä arvioida kriittisesti sen suhteen, millä tavalla heidän vastaukset olisivat vaikuttaneet lopputulokseen.

Sisällöltään kurssi vastasi kyselyyn vastanneiden osallistujien toiveita mahdollisesti aloittelijoille sopivan harjoitusohjelman sekä pienryhmäharjoitusten teemojen ansiosta. Osallistujat kokivat harjoitukset ja liikkeet sopivan haasteellisiksi, mutta mahdollisiksi suorittaa ja oppia. Tämä varmasti osakseen vahvisti heidän pätevyyden tunnetta ja näin ollen sisäistä motivaatiota. Osallistujat kokivat myös, että tietoa ja uutta informaatiota tuli riittävästi, mikä olikin yksi motivoivan ohjauksen periaatteista. Ainoastaan ruokavalioon ja ravitsemukseen olisi kaivattu lisää tietoa ja kontrollia. Täyttymättömät tavoitteet johtuivat vastauksien perusteella ruokavalioon liittyvistä tekijöistä ja tästä huomaammekin, että ravitsemusasioita ei voi tämänkään projektin kokemusten perusteella korostaa liikaa. Ruokapäiväkirjan pitäminen ja analysointi sekä luennot ravitsemukseen liittyen olisivat voineet sopia kurssin sisältöön hyvin. Nyt ravintopuolen osuus jäi kurssilla melko vähäiseksi ja ruokavalion noudattaminen pelkästään asiakkaan omalle vastuulle. Jos ravintoasioihin olisi panostettu enemmän, olisi prosentuaalisesti tavoitteita saavutettu todennäköisesti paremmin.

Saavuttamattomiin tavoitteisiin on voinut liittyä myös esimerkiksi väärin tai liian epäselvästi asetettu tavoite. Tavoitteen asettamiseen ja kehityksen seurantaan voitaisiin käyttää monipuolisemmin eri keinoja. Kehonkoostumusmittausten ja oman arvioinnin lisäksi voisi mahdollisesti toteuttaa esimerkiksi lihaskuntotestejä, mitata vyötärön ympärystä tai ottaa ennen ja jälkeen valokuvat. Vaikka tavoitteen saavuttaminen ei aina ole ohjaajasta riippu-

vaista, olisi ainakin ravitsemukseen, tavoitteen asettamiseen ja kehityksen seurantaan pitänyt panostaa vielä enemmän, jotta kaikkien osallistujien tavoitteet olisi saatu täytettyä.

Vaikka kaikkiin tavoitteisiin ei ylletty, osallistujat arvioivat kurssin ohjauksen lähes erinomaiseksi. Ohjauksessa pyrittiin erityisesti siihen, että saataisiin luotua kannustava ilma-
piiri, korostetaan onnistumisenkokemuksia sekä kohdataan jokainen osallistuja aidosti yksilönä. Tässä asiassa onnistuttiin erittäin hyvin. Motivoivaan ohjaukseen liittyen myös ohjaajan oma motivaatio sekä asenne vaikuttavat ratkaisevasti ohjauksen laatuun. Se, että osallistujat arvioivat ohjausta innostavaksi ja 100 % heistä vastasi myös innostuneensa liikunnasta, on paras mahdollinen palaute, jota liikunnanohjaaja voi saada.

Myös kurssin kahdeksan viikon kestoä pidettiin positiivisena asiana. Osa vastaajista toivoi jopa pidempää kurssia. Tähän on vaikea määrittää yhtä ja ainoaa aikamäärettä, sillä jokaisella yksilöllä innostuminen, motivoitumisprosessi ja muutosvalmius vaativat oman aikansa. Ratkaisuna tähän toki voisi olla mahdollisesti jatkokurssi. Tämän kurssin ideana voisi olla opittujen taitojen syventäminen sekä sopeutuminen alkuinnostuksen aiheuttaman huumen jälkeiseen tasannevaiheeseen, ideana siis liikuntainnostuksen säilyttäminen.

Kokonaisuutena kurssi oli onnistunut ja arvioituna kiitettävän ja erinomaisen väliltä. Työn tavoitteena olleen Unelmien Startti-kuntosalikurssin suunnittelussa ja toteutuksessa onnistuttiin siis hyvin, sillä palautekyselyiden perusteella osallistujat olivat kurssiin erittäin tyytyväisiä. Myös toimeksiantaja ja opinnäytetyöntekijä olivat yhdessä tyytyväisiä toteutukseen.

Työn toisena tavoitteena oli selvittää, kuinka motivoida aloittelijoita liikkumaan. Tämän kysymyksen ratkaisemiseksi, oli selvitettävä kurssin osallistujien liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Näitä motivaatiotekijöitä selvisi kyselyiden perusteella useita, etenkin ulkoisen motivaation lähteitä. Hieman yllättävää oli se, että yksikään osallistujista ei vastannut liikunnan eli toiminnan itsessään motivoivan heitä. Tämä oli mielenkiintoista havaita, ja ehkä juuri tämän takia kurssille osallistujat olivatkin liikunnan harrastamisessa aloittelijoita. Toisaalta myös Riika Turku (2007) pohtii kirjassaan toimiiko esimerkiksi yksikään elämäntapamuutosta toteuttava henkilö pelkästään tekemisen ilosta eli sisäisen motivaation innoittamana. Monesti toiminnan tavoitteena ja motivaationlähteenä ovat esimerkiksi terveydelliset asiat, jotka lähtökohtaisesti liittyvät ulkoiseen motivaatioon. Turku kuitenkin perustelee motivaation olevan tällaisissa tapauksissa usein sisäisesti säädeltä eli toisin sanoen autonomista ulkoista motivaatiota. (Turku 2007, 38.) Osallistujien vastauseimerkkeinä tämän tyyppisistä motivaationlähteistä olivat esimerkiksi hyvinvointi, terveys ja jaksaminen.

Toinen selkeästi erottuva piirre vastauksissa oli jo esimerkiksi Risto Telaman (1986) liikuntamotiivien tutkimuksessa esiin noussut emotionaalisten motiivitekijöiden merkitys. Liikunnan tuoma hyvä olo ja vaikutukset mielialaan olivat näistä vastauksista yleisimpiä. Tunnelma, ilmapiiri, tunteet ja kokemukset ovat siis tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa hyvin myönteisesti yksilön liikuntamotivaatioon ja olivat merkittäviä tekijöitä myös kurssin osallistujien mielestä. Emotionaalisten tekijöiden lisäksi huomattavasti vähemmän vastauksia ilmeni fyysisiin tai terveydellisiin motiiveihin liittyen.

Muita osallistujien liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä on hyvä pohtia sisäisen motivaation perustarpeiden kautta. Vastauksia voi luokitella esimerkiksi itsemääräämisteoriaan liittyviin pätevyyden tunnetta synnyttäviin tekijöihin sekä ympäristötekijöihin. Pätevyyden tunnetta kurssin aikana on selvästi nostattanut esimerkiksi aloittelijoille soveltuvat kuntosalilaitteet ja niiden käyttö, oma kehittyminen, samantasoinen ryhmä sekä liikkeiden oikeat liikeradat ja tekniikat. Se, että kokee osaavansa, voi olla yksi kuntosaliharjoittelun ratkaisevimmista tekijöistä. Puolestaan ympäristön vaikutuksia osallistujien motivaatioon nousivat esiin esimerkiksi kuntosalin ilmapiiri ja ystävällinen henkilökunta, muut ryhmäläiset sekä ohjaaja. Vertaistuki muilta ryhmäläisiltä ja hyvä ryhmädynamiikka ovat varmasti osaltaan nostattaneet sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Autonomian tunne oli ainoa sisäisen motivaation perustarve, joka ei ilmennyt vastauksista. Osallistujien autonomian tunnetta pyrittiin kuitenkin vahvistamaan antamalla heille vastuuta ja vapautta esimerkiksi määritellä tavoitteita, valita itselle sopivia harjoitteita ja esittää toiveita ryhmätapaamisten sisältöihin sekä harjoitusten ajankohtiin.

Osallistujien liikuntamotivaatioon negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä selvisi hyvin tyypillisiä liikkumattomuuden tai vähäisen liikunnan selittäviä ja rajoittavia tekijöitä. Esille nousivat työstressi, pitkä matka, väsymys, vaivat ja kivut sekä kiire. Näitä ulkoisia yksilön tilan- motivaatioon vaikuttavia tekijöitä tarkasteltiin liikuntamotivaatio-osuudessa, jossa motivaation todettiin olevan sidonnainen ympäristön ja elämäntilanteiden muutoksiin. Kaikki edellä mainitut liikuntaa estävät tai rajoittavat tekijät ovat yksilön sen hetkisiä voimavaroja kuluttavia tekijöitä, joita pyrittiin lieventämään esimerkiksi ohjauksellisilla tai vuorovaikutuksellisilla keinoilla. Selkeät ja osallistujien toiveidenmukaiset harjoitusaikataulut mahdollisesti helpottivat kiirettä ja stressiä. Liikeratojen ja laitteiden tarkka läpikäyminen sekä vaihtoehtoliikkeet ovat mahdollisesti osaltaan poissulkeneet loukkaantumisriskiä ja vaivoja. Positiivisella ja innostavalla ohjauksella sekä henkilökohtaisella vuorovaikutuksella pyrittiin puolestaan luomaan kohtaamisista miellyttäviä tilanteita.

Yksi tärkeä havainto liittyi juuri näihin liikuntaa rajoittaviin tai estäviin tekijöihin sekä motivaatioon negatiivisesti vaikuttaviin tekijöihin. Alkukyselyissä esille nousseita yksilön sisäisiä tekijöitä eli tunteita ja kokemuksia selvisi laiskuus, motivaation puute, kokemuksen

puute sekä itsesääli. Vaikka nämä kokemukset ovat aina subjektiivisia ja ohjaajan ei välttämättä ole edes mahdollista kumota niitä täysin, ei loppukyselyissä näitä asioita esiintynyt enää ollenkaan. Liikuntaa rajoittavia tai estäviä tekijöitä oli onnistuttu karsimaan merkittävästi kurssin aikana. Negatiivisten tunteiden ja kokemusten tilalle saatiin siis motivaatiota, kokemusta ja itsevarmuutta.

Kaiken kaikkiaan motivaatiokyselystä tehtiin tärkeitä havaintoja osallistujien liikuntamotivaatioon liittyen. Kyselyn olisi voinut toteuttaa myös kurssin alkuun, jotta ohjauksessa ja kurssin sisällössä olisi pystytty huomioimaan paremmin osallistujien motivaation taustalla vaikuttavia tekijöitä. Toisaalta nyt osallistujien oli mahdollista pohtia ja antaa palautetta kurssin aikana motivaatioon vaikuttavista tekijöistä, mikä taas oli koko kurssin idean ja arvioinnin kannalta tärkeä asia. Liikuntamotivaatio-kysymykset olisi voitu kuitenkin toteuttaa sekä kurssin alkuun että loppuun. Sitä kautta olisi pystytty selvittämään, ovatko osallistujien muut liikuntamotivaatioon liittyvät tekijät muuttuneet kurssin aikana.

Kurssin osallistujien liikuntamotivaatioon vaikuttavien tekijöiden selvittämisen ansiosta, voidaan pohtia kysymystä siitä, kuinka motivoida aloittelijoita liikkumaan. Työn kirjallisuuskatsauksen sekä käytännön toteutuksen, kyselyiden ja arvioinnin perusteella aloittelijoiden motivoinnissa on syytä huomioida ainakin seuraavia asioita. Oikeanlainen tavoitteen asettaminen on ensiarvoisen tärkeää. Tavoitteen asettamisessa tulee huomioida erityisesti Nummenmaan & Seppäsen (2014) mainitsevat sisäisen motivaation osatekijät. Täyttämällä Decin & Ryan (2000) luoman itsemääräämisteorian psykologisia perustarpeita, pystytään vahvistamaan sisäistä motivaatiota. Sisäisellä motivaatiolla on valtava merkitys liikunnan harrastamiseen. Myös emotionaalisten liikuntamotiivien vahvistaminen on tärkeää, joten positiivisia liikuntakokemuksia ja elämyksiä tulisi korostaa mahdollisimman paljon. Näiden lisäksi liikuntaa rajoittavat tai estävät tekijät on hyvä selvittää ja pyrkiä minimoimaan, jotta ne eivät ole esteenä motivoitumiselle. Motivoivan ohjauksen keinoilla nämä asiat huomioiden on mahdollista luoda aloittelijalle mahdollisimman suotuisat olosuhteet motivoitumiselle ja liikunnasta innostumiselle.

Haastavaa tulosten tarkastelussa ja pohdinnassa on kuitenkin se, että motivaatiota tai motivoitumista ei pysty varsinaisesti suoraan mittaamaan. Tässä projektissa mittarina toimivat osallistujien omat kokemukset, se innostuivatko he liikunnasta ja jatkoivatko he liikuntaa myös kurssin jälkeen. Vaikka opinnäytetyöprojekti on ohi, työ kuntosalilla jatkuu ja yksi olennainen osa sitä on asiakkaiden liikuntakäyntien seuranta. Unelmien Startti-kurssin osallistujien kohdalla tilanne näyttää hyvältä, sillä jokainen heistä käy säännöllisesti liikkumassa. Tämänkin perusteella siis voidaan todeta, että aloittelijoita onnistuttiin motivoimaan liikkumaan.

Opinnäytetyöprojekti oli kokonaisuudessaan erittäin antoisa ja onnistunut. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli tiivistä ja mutkatonta aina alun suunnitteluvaiheesta lähtien. Suunnittelu tehtiin huolellisesti ja siitä oli myös hyötyä toteutuksen kannalta, vaikka esimerkiksi opinnäytetyön tekijästä riippumattomia aikataulullisia muutoksia ilmeni projektin aikana. Näihin pystyttiin kuitenkin reagoimaan nopeasti ja ammattimaisesti. Työn toteutusvaihe sujui ongelmitta ja niin asiakkaat, toimeksiantaja kuin opinnäytetyöntekijä olivat tuotokseen tyytyväisiä. Projekti oli myös hyvin työelämälähtöinen ja työn aihe ajankohtainen, mikä lisäsi mielenkiintoa ja merkitystä työn tekemiselle.

Sen lisäksi, että projekti oli hyödyllinen opinnäytetyön tekijälle, oli se sitä myös toimeksiantajalle. Kurssista saatu palaute antoi hyvää näyttöä siitä, että pienryhmävalmennukselle olisi mielenkiintoa, kysyntää ja tarvetta. Palautteiden perusteella kurssi oli hyödyllinen myös osallistujille ja näiden uusien kehitysideoiden kautta siitä saisi varmasti entistä toimivamman. Varsinkin aloittelijoiden on helpompi saada liikunta osaksi arkea, kun aloittamiseen on tarpeeksi matala kynnyks ja sitä tukemassa on tiivis ryhmä ja motivoiva ohjaaja. Kurssi olisi varmasti hyödyllinen jokaiselle kuntosalin uudelle kokemattomalle asiakkaalle, sillä sen avulla he oppisivat kuntosaliharjoittelun perusteet, innostuisivat liikunnasta ja pystyisivät jatkamaan harjoittelua säännöllisesti ja itsenäisesti. Tämä vaikuttaisi todennäköisesti myös asiakkaiden sitoutumiseen ja asiakaspysyvyyteen sekä varmistaisi sen, että kuntoklubi täyttyisi tyytyväisistä, hyvinvoivista ja motivoituneista liikkujista.

Lähteet

- Aalto, R & Seppänen, L. 2013. Uusi kuntoilijan käsikirja – Opas tulokselliseen kuntoliikuntaan. Docendo Oy. Jyväskylä.
- Aaltonen S. 2013. Perimä ja motivaatio selittävät osaltaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta. Liikunta & tiede, 50, 5, s. 59.
- Absetz P. 2013. Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? Liikunta & Tiede, 50, 6, s. 5-8.
- Allender, Cowburn & Foster. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. Health Education Research 21, 6, s. 826-835.
- Anttila, Halonen, Kalakoski, Kreivi, Laarni & Paavilainen. 2007. Persoona 4: motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Edita. Helsinki.
- Carlsson, M & Forssell, C. 2012. Esimies ja coaching – Oivaltava coaching johtamisen työkaluna. Tietosanoma Oy.
- Deci L, Edward & Ryan M, Richard. 2000a. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. American Psychologist, 55, 1, s. 68-78.
- Deci L, Edward & Ryan M, Richard. 2000b. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. Psychological Inquiry, 11, 4, s. 227-268.
- Fogelholm, M & Rehunen, S. 1996. Ravitsemus, liikunta ja terveys. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Forssell C. 2014. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Printon. Tallinna.
- Gagné, M & Deci, E. 2005. Self-determination theory and work motivation. Journal of Organizational Behavior, 26, s. 331-362.
- Hagemann G. 1991. Motivoinnin taito. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

- Hiltunen P. 2001. Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille – Liikunnan iloa. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.
- Hiltunen, P & Paakkunainen P. 1990. Lihaskuntoharjoittelu. Otava. Keuruu.
- Häyrynen, T & Kemppinen, L. 2007. Liikunta harrastuksena. Unipress.
- Jaakkola T. 2000. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus.
- Kalliokoski K. 2011. Pohjalta on helppo aloittaa. Liikunta & Tiede, 48, 2-3, s. 90.
- Kangasniemi, A & Kauravaara, K. 2014. Toimiiko terveysliikuntasuositus vähän liikkuvien aikuisten kannustimena? Liikunta & Tiede, 51, 4, s. 26-30.
- Korkiakangas, Taanila, Jokelainen & Keinänen-Kiukaanniemi. 2009. Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti, 46, s. 95-108.
- Laakso, L, Telama, R & Vuolle, P. 1986. Liikuntakäyttäytymisen selitysmalli. Teoksessa Laakso, L, Telama, R & Vuolle, P. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa, s. 21. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Madsen K.B. 1972. Miksi? Käyttäytymisen liikkeellepaneavat voimat. Kirjayhtymä. Vaasa/Helsinki.
- Niemi A. 2008. Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitsemus. WSOY. Jyväskylä.
- Niitamo P. 2005. Modernin motivaatiopsykologian teoria ja mittaaminen. Teoksessa Salmela-Aro, K & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Tunneperäinen ja tietoperäinen motivaatio, s. 40-53. PS-kustannus. Keuruu.
- Nummenmaa, M & Seppänen, L. 2014. Kestävä muutos – Kohti kevyempää ja parempaa elämää. Fitra Oy.
- Nurmi, J-E & Salmela-Aro, K. 2005. Modernin motivaatiopsykologian teoria ja mittaaminen. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet, s. 10-27. PS-kustannus. Keuruu.

- Peltonen, M & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio: Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Otava. Helsinki.
- Ruohotie J. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Oy Edita Ab. Helsinki
- Rönnberg O. 2015. Voimailua naisille: Treeni, ravinto, motivaatio. Balto Print. Liettua.
- Salmela-Aro K. 2005. Modernin motivaatiopsykologian teoria ja mittaaminen. Teoksessa Salmela-Aro, K & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Motivaation mittaaminen, s. 28-39. PS-kustannus. Keuruu.
- Suomen kuntoliikuntaliitto 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltZXNfYWlrdWlZcXZXRfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf Luettu: 8.11.2016.
- Tartia-Jalonen, A. 2015. Liikuttavat palvelupolut. Teoksessa Itkonen, H & Kauravaara, K. (toim.) Liikunta kansalaisten elämänculussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisessä, s. 45-48. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.
- Telama R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – Liikuntamotivaatio. Teoksessa Laakso, L, Telama, R & Vuolle, P. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat, s. 149-174. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Tilastokeskus Virtual Statistics. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Luettavissa: <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/> Luettu: 8.10.2016
- Turku R. 2007. Muutosta tukemassa – Valmentava elämäntapaohjaus. Edita. Helsinki.
- UKK-instituutti 2014a. Liikunnan vaikutukset. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset. Luettu: 26.8.2016
- UKK-instituutti 2014b. Liikuntapiirakka. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 9.9.2016
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Luettavissa:

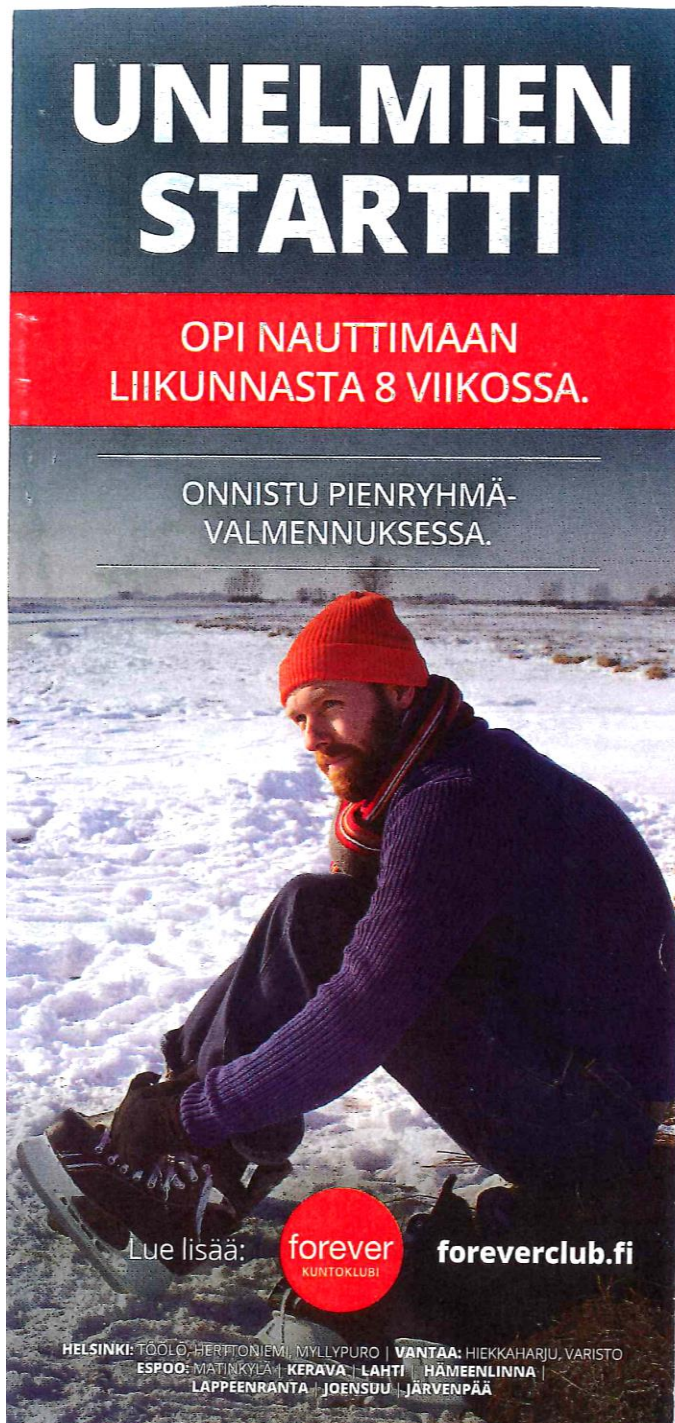
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es.pdf Luettu: 24.9.2016

Viljama J. 2001. Sohvaperunasta ikiliikkujaksi – Liikkujan motivaatio-opas. Edita.Helsinki.

Virtamo J. 2009. Monipuolinen kuntosaliharjoittelu – Voimaa, kuntoa ja kiinteyttä. WSOY-pro Oy. Jyväskylä.

Liitteet

Liite 1. Unelmien Startti-kurssin esite



**UNELMIEN
STARTTI**

**OPI NAUTTIMAAN
LIIKUNNASTA 8 VIIKOSSA.**

ONNISTU PIENRYHMÄ-
VALMENNUKSESSA.

Lue lisää: **forever** KUNTOKLUBI **foreverclub.fi**

HELSINKI: TOOLU, HERTTONIEMI, MYLLYPURO | VANTAA: HIEKKAHARJU, VARISTO
ESPOO: MATINKYLÄ, KERAVA | LAHTI | Hämeenlinna |
LAPPEENRANTA | JOENSUU | JÄRVENPÄÄ

KURSSIN SISÄLTÖ

- 8 viikkoa – hyppää mukaan milloin haluat!
- Kuntosalin ja ryhmäliikunnan vapaa käyttö kahdeksan viikon ajan
- Yksi henkilökohtainen Personal Trainer -tapaaminen (60 min)
- Kuntosaliohjelma
- Ruokavalio
- 6 x pienryhmävalmennus
- Kehonkoostumusmittaus alussa ja lopussa.

HINTA NYT
VAIN 269 € (norm. 398 €).

LUE LISÄÄ: FOREVERCLUB.FI

Lue lisää: **forever** KUNTOKLUBI **foreverclub.fi**

Liite 2. Alkukysely

Kyselyn tietoja käytetään opinnäytetyössä, jonka tarkoituksena on selvittää kurssin toimivuutta ja kehittää sen sisältöä jatkoa varten. Kaikki kyselyt ovat nimettömiä. Kiitos vastuksista!

1. Mikä on tavoitteesi?

2. Mitä odotat/toivot kurssilta?

3. Miten oletat, että harjoittelusi jatkuu kurssin jälkeen?

4. Aikaisempi liikuntatausta?

5. Mikä on estänyt liikunnan aloittamisen/säännöllisen jatkumisen aiemmin?

6. Mistä sait tiedon kurssista?

netti/ystävä/ulkomainos/suorajakelu/sähköposti/lehti-ilmoitus/muu

Liite 3. Loppukysely

Kyselyn tietoja käytetään opinnäytetyössäni, jonka tarkoituksena on arvioida ja kehittää kurssia sekä selvittää liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. KIITOS VASTAUKSISTA!

1. Täyttyikö tavoitteesi? Miksi?/Miksi ei?

2. Vastasiko kurssi odotuksiasi? Miksi?/ Miksi ei?

3. Koitko innostuneesi liikunnasta ja kuntosaliharjoittelusta kurssin aikana?
Miksi?/Miksi et?

4. Aiotko jatkaa liikuntaa ja kuntosaliharjoittelua kurssin jälkeen?

() kyllä, Forever Herttoniemen kuntoklubin jäsenenä

() kyllä, jossain muualla

() en

5. Arvioi kurssia asteikolla 1-5 (1 välttävä – 5 erinomainen) ja kirjoita perään palautteesi

• kurssin sisältö 1 2 3 4 5

• ohjaus 1 2 3 4 5

- kesto 1 2 3 4 5

- kokonaisuus 1 2 3 4 5

6. Mikä sinua motivoi liikkumaan?

7. Mitkä asiat kurssin aikana vaikuttivat sinun liikuntamotivaatioosi

A. Positiivisesti?

B. Negatiivisesti?

8. Miten ohjaaja olisi voinut motivoida sinua paremmin?

9. Koetko tarvitsevasi motivointia/tukea liikunnan harrastamiseen jatkossa?
Minkälaista?

10. Ruusut ja Risut